

દિનચર્યા

બાઇ રતીશંકર જટાશંકર લીલાધર ત્રીવેદીએ “વૈદ્યકદ્વય-
તર”નાં આહુતેને આપવાની ૨૮ માં (સને ૧૯૨૩ ના વર્ષની) બેઠ
પ્રેસમાં આપતાં પહેલાં તેના લેખક બાઇ મણીશંકર સુભાષકર ત્રીવેદી
સાથે મને જોઇ જવા માટે મોકલી હતી. મારા તરફનાં આંતરિક
સહભાવ માટે આભારી છું. બાઇ મણીશંકર સાથે આઠ દીવસ મારા
કામમાંથી અવકાશ લઇને હું આદ્યંત એ પુસ્તકને જોઇ ગયો છું.

દિનચર્યા એટલે કે સવારથી સાંજ સુધીનાં કામો. આટલા
નાના વિષયને બહુજ સંપૂર્ણ કરવાનો બાઇ મણીશંકરે પ્રયત્ન કર્યો
છે. દરેક નાનામાં નાની બાબત પણ રહેવા દીધા સિવાય સરલ અને
સાદી ભાષામાં ચર્ચા છે. ઉપરાંત એમણે કેટલાંક પ્રકરણોનો પોતાની
બુદ્ધિથી ઉમેરો કર્યો છે જેમકે મધ્યાહનચર્યા, પુરુષચર્યા, સ્ત્રીચર્યા,
બાળચર્યા, વૃદ્ધચર્યા, વિગેરે અને તે તે પ્રકરણોમાં તે તે વિષયોને
એવી સ્પષ્ટતાથી ચર્ચા છે કે વાંચનારને અવશ્ય આનંદ આવે-
દુઃકામાં પુસ્તક સાદી-સરલ ભાષામાં ધણું સારું લખાયું છે અને
પ્રજાને ઉપયોગી થશે એમ હું માનું છું. એજ.

પાટણ તા. ૭-૧૧-૨૨ }
મંગળ પ્રભાત.

લિ. વૈદ્યોનો વિદ્યાર્થી,
અમૃતલાલ પ્રાણશંકર પટણી.
અધ્યાપક. જી. પી. આયુર્વેદ પાઠશાળા.

લેખકની પ્રસ્તાવના.

“વૈદ્યકદ્વયતર” ના ૨૫ તથા ૨૬ મા વર્ષની બેઠનું પુસ્તક
“આનંદપાન ભાગ ૧-૨” લખ્યા બાદ “વૈદ્યકદ્વયતર”ના આહુતેના
હસ્તક્રમમાં ૨૮ મા વર્ષની બેઠનું પુસ્તક “દિનચર્યા” સુકતા મને
અતિશય હર્ષ થાય છે. દિનચર્યા વિષે જો કે આપણા પ્રાચીન વૈદ્યક
અંદર થોડું થોડું સમજાવવામાં આવ્યું છે છતાં તે વિષે એક જુદુંજ
પુસ્તક સંપૂર્ણ વિગત સહિત બહાર પડે તો ગુર્જર પ્રજાને વધારે
અનુકૂળ થશે એ હું કહેવાનું માનું છું.

આ પુસ્તકની અંદર દિવસ અને રાત્રિ વિષે કરવા યોગ્ય તમામ ક્રિયાઓ કેવી રીતે કરવી કે જેથી માણસ પોતાનું આરોગ્ય સંપૂર્ણ રીતે જાળવી શકે તે વિષે તથા ઋતુચર્યા અને આહાર વિહાર તથા તંદુરસ્તીને હિતકર બીજા કેટલાએક નિયમો સમજાવવા યથામતિ પ્રયત્ન કર્યો છે, તથા ચાલુ જમાનામાં લોકો પોતાની વધારી મુશ્કેલી કૃત્રિમ જરૂરીયાતોને વશ થઈને આહાર વિહાર તથા મોજશોખના ખોટા ઉદ્દેશમાં પડી પોતાનું આયુષ્ય કેવી રીતે ક્ષીણ કરે છે એ વાત સ્પષ્ટતાથી સમજાવ એટલા માટે દિનચર્યાના શાસ્ત્રસિદ્ધ સિદ્ધાંતોનું દિગ્દશન કરાવવા બનતી કશોષ કરી છે.

અર્વાચીન પુસ્તકોમાં વ્યક્તિગત આરોગ્ય વિષે બહુજ થોડું જોવામાં આવે છે તેથી આ પુસ્તક લખવામાં સારંગધર સંહિતા, ભાવપ્રકાશ, વાગ્બટ અને સુશ્રુતાદિ ગ્રંથો ઉપરાંત હિંદી તથા અંગ્રેજી પુસ્તકો અને “વૈદ્યકલ્પતર”ની કાષ્ઠકનો આધાર લેવામાં આવ્યો છે. દિનચર્યામાં બાળક, સ્ત્રી, વૃદ્ધ અને યુવાનને માટે જુદી જુદી ચર્યાઓ બીજા કાષ્ઠ પશુ ગ્રંથમાં નજરે પડતી નથી તેથી તે ખામી પુરવા બનતો પ્રયત્ન કર્યો છે અને તેથી સંભવ છે કે તેની અંદર અનેક ત્રુટી અને ખામી રહી ગઈ હોય. આને માટે હું વાચક વર્ગની ક્ષમા માગું છું અને સાથે સાથે માગી લઉં છું કે વિદ્વાન વર્ગ તેવી ખામી તરફ “વૈદ્યકલ્પતર-ઓપીસ” દ્વારા આ સેવકને સૂચના કરવા કૃપા કરશે.

છેવટે આ પુસ્તક આદિથી અંત સુધી પોતાના કિમતી વખતને ભોગ આપી ઉ. પી. આયુર્વેદ કોલેજના સુપ્રસિદ્ધ અધ્યાપક ડૉ. રા. અમૃતલાલ પ્રાણશંકર પટ્ટણીએ તપાસી યોગ્ય સૂચનાઓ કરવાને જે શ્રમ લીધો છે તેને માટે મારા તરફથી અને પ્રકાશક તરફથી આભાર માનું છું. જે આ પુસ્તકની અંદરથી વાચક વર્ગ સાર અહણ કરી શારીરિક વિકાસ સાધવા એકાદ પ્રયોગ પણ અમરમાં મુકશે તો હું મારો શ્રમ સફળ થયો જાણી અને પોતાને કૃત કૃત્ય માનીશ.

વૈદ્યકલ્પતર ઓપીસ. }
અમદાવાદ તા. ૧-૧-૨૩ }

લી. આપનો નમ્ર સેવક
મણિશંકર મુળશંકર ત્રિવેદી.

અનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	રેઝનું કામકાજ ...	૮૮
પ્રથમ પરિચ્છેદ.		નિર્વાહ સાધન ...	૯૩
પ્રવેશ.	૧	ચતુર્થ પરિચ્છેદ.	
દ્વિતીય પરિચ્છેદ.		સાધનચર્યા... ..	૯૮
પ્રાતઃચર્યા	૭	પુસ્તકી ઉવાના લાભ ...	૧૦૦
વહેલા ઉઠવું	૭	રમત ગમત	૧૦૨
ધૃત્વર રમરણ	૧૦	દેવદર્શન	૧૦૩
પ્રથમ દર્શન	૧૨	સાંજે શું નહીં કરવું? ...	૧૦૪
ઉપાપાન	૧૨	પંચમ પરિચ્છેદ.	
મળશુદ્ધિ... ..	૧૪	રાત્રિચર્યા... ..	૧૦૫
દંતધાવન... ..	૨૦	રાત્રિનું ભોજન... ..	૧૦૫
અંજનવિધિ	૨૬	શાસ્ત્ર અને નીતિની વાતો ...	૧૦૬
હામમત	૨૭	સુવાનો ઝોરડો-સપનગૃહ ...	૧૦૭
તૈલાભ્યંગ	૨૮	પતિપતિનો સંબંધ	૧૦૮
કસરત	૩૩	નિંદ્રા	૧૧૪
સ્નાનવિધિ	૪૦	ષષ્ઠ પરિચ્છેદ.	
વસ્ત્રપરિધાન	૪૭	સામાન્ય ચર્યા-સદાચાર ...	૧૧૯
ઉપાસના... ..	૫૫	ઉપદેશ	૧૨૦
લેપવિધિ... ..	૫૭	સપ્તમ પરિચ્છેદ.	
નાસ્તો વિગેરે	૫૮	ઋતુચર્યા... ..	૧૨૫
તૃતીય પરિચ્છેદ.		ઋતુઓનો કાળ... ..	૧૨૬
મધ્યાહ્નચર્યા	૬૧	ઋતુઓની સમજણ ...	૧૩૦
ભોજનવિધિ	૬૨	ઋતુઓની અસર ...	૧૩૪
મુખવાસ	૮૨	આષ્ટમ પરિચ્છેદ.	
ભોજન પછીની ક્રિયા... ..	૮૬	પુરુષચર્યા... ..	૧૪૬
		બાળક કામ	૧૪૭

કરકસર	૧૪૭
પુરુષની ફરજો	૧૪૮
સ્ત્રી પુરુષની ફરજો	૧૪૮
માળાપ અને બાળકો	૧૪૯
ગાતિ અને સમાજ	૧૫૧
વૃષ્ટતનો સદુપયોગ	૧૫૧
પૈસાનો સદુપયોગ	૧૫૨
નવમ પરિચ્છેદ.	
સ્ત્રીયર્થો	૧૫૬
સ્ત્રીનું કર્તવ્ય	૧૫૬
ગૃહ વ્યવસ્થા	૧૬૩
રજસ્વલાવસ્થા અને સગર્ભા- વસ્થામા પાળવ ના નિયમો.	૧૬૫
બાળકો ઉછેરવાનું ગાન.	૧૬૮

દશમ પરિચ્છેદ.

બાળયર્થો	૧૭૨
વિદ્યાભ્યાસ	૧૭૩
વિદ્યાર્થીઓની ફરજો	૧૭૬
અભ્યાસ	૧૭૭
કસરત	૧૮૦
ચેતવણી	૧૮૧
એકાદશ પરિચ્છેદ.	
વૃદ્ધયર્થો	૧૮૪
વૃદ્ધાવસ્થા કેમ ગાળવી ?	૧૮૬
દ્વાદશ પરિચ્છેદ.	
સામાન્ય સૂત્રો	૧૮૮
આરોગ્યરક્ષક સૂત્રો	૧૮૯

ધરવૈદ્ય.

Family Medicine.

વૈદ્યના અભ્યાસીઓ માટે ઉપયોગી ગ્રંથ.

વૈદ્યના યુગ્મરાત્રી ગ્રંથોમાં આ ગ્રંથ સૌથી ઉપયોગી સસ્તો અને સચિત્ર ઉત્તમ ગ્રંથ સિદ્ધ થઈ ચુક્યો છે.

વૈદ્યો ડાક્ટરે અને દવાના વેપારીઓને અતિ ઉપયોગી છે.

આ ગ્રંથમાં સુદૃઢ, શરીર-જીવ, શારીર સ્થાન (રચના) ધન્દિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર, સૂત્રસ્થાન, ખાનપાન, નિદાન સ્થાન, દેશી તથા અગ્રિજ નિદાન સ્થાન, દેશી તથા અગ્રિજ નિદાનનું સ્વરૂપ, ઔષધ યોજના, અનુપાન, પર્યાપ્ત્ય, વનસ્પતી, ઔષધો, યુનાની ઉપાયો, નુરખાઓ, અગ્રિજ ઔષધો, નુરખાઓ, ચિકિત્સાસ્થાન (ધણીજ છુટ ચર્ચા સાથે) વિષયિકિત્સા વગેરે અનેક ઉત્તમ વિષયોનો સમાવેશ કરી ગ્રંથને જોમ બને તેમ ઉપયોગી કરવામાં આવ્યો છે.

ધરમા રાખવાથી વૈદ્ય ડાક્ટરની મરજ સારે તેવો આ ગ્રંથ છે. રાજ્ય ૮ પેશ. ૮૦૦, ૫૫, આદિતિ ૬ ઠી. કોમન શ. ૬-૦-૦ પોસ્ટેજ ગ્રુફ.

દિનચર્યા

Rules of Health and Hygiene.

પ્રથમ પરિચ્છેદ.

પ્રવેશ.

धर्मार्थं काम मोक्षरक्षणामारोग्यं मूल मुत्तमम् ।

વાગ્મટ્ટ.

પ્રાચીન પ્રાણાચાર્ય વૈધવર્ચ થી વાગ્મટ્ટજી કહે છે કે “ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ એ ચારે મેળવવાને માટે જો કોઈ ઉત્તમમાં ઉત્તમ મૂળ પદાર્થ હોય તો તે આરોગ્ય જ છે.” આરોગ્ય વગર અનારોગ્ય સ્થિતિમાં ઉપરોક્ત ચારે પુરુષાર્થોમાંથી એક પણ સિદ્ધ થઈ શકતો નથી. તંદુરસ્તી વગર કોઈ પણ એકાદ પુરુષાર્થની સિદ્ધિ પણ થઈ ન શકે તો ચારે પુરુષાર્થોની સિદ્ધિ તો ક્યાથી જ સંભવે ?

આતો સત્ય વાત (fact) છે કે કોઈ પણ દેશની ઉન્નતિ વા અવનતિ તે દેશ અગર રાષ્ટ્રની અંદર વાસ કરતી પ્રજાના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બળ ઉપર અવલંબી રહેલ છે. જો આ ત્રણે બળો પ્રજામાં સંપૂર્ણ વિકાસ પામેલ હોય તો તે દેશની પ્રજા ઉન્નતિના ઉચ્ચત્તમ શિખર પર ચિરાંજવી હોય છે અને જો તે ત્રણે બળોનો હ્રાસ થયો હોય તો તે રાષ્ટ્ર અવનતિકાળના અંધકારમય ગર્તામાં સડ્યા કરતો હોય છે. પ્રાચીન કાળમાં એક એવો પણ સમય હતો કે આપણે આર્યાવર્ત્તેશ પોતાની ઉન્નતિના ઉચ્ચતમ શિખર પર ચનચનાટ કરી દુનિયાના બીજા રાષ્ટ્રોને માટે

આદર્શ અને અનુકરણીય બન્યો હતો. આજે તે જમાનો ચાલ્યો ગયો છે. આત્મારે હિન્દની શૌચનીય સ્થિતિ છે. આજે હિન્દ પોતાની અવનતદશાનું દિગ્દર્શન કર્યા કરે છે-પોતાનાં પ્રાચીન ગૌરવને હજુએ યાદ કરી રહ્યા કરે છે, પરંતુ રહીને બેસી રહેવાથી કંઈ સિદ્ધ થવાનું નથી. પુરૂષાર્થ વગર સિદ્ધિ મળતી નથી.

સામ્રાજ્ય ટાળમાં હિન્દની પ્રજાનાં 'સારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બળની સાથે જ તેના આરોગ્ય, આયુષ્ય અને ઐશ્વર્યનો દ્વાસ થઈ રહ્યો છે. આરોગ્ય, આયુષ્ય અને ઐશ્વર્યને અસ્પર્શ ગાઢ સંબંધ છે. ઐશ્વર્ય એટલે ધન, ધાન્ય, સંપત્તિ, પુત્ર, દલત્ર, ઈત્યાદિ પરિવાર સંબંધી સુખ, આ સર્વ સુખ મેળવવાને માટે પુરૂષાર્થ કરવો પડે છે. જેવો પુરૂષાર્થ તેવી સિદ્ધિ. જેટલો પુરૂષાર્થ તેટલી સિદ્ધિ, ઉત્તમ પ્રકારે ધંણો પુરૂષાર્થ કરે તો સિદ્ધિ પણ ઉત્તમ પ્રકારની જ થાય. પરંતુ તેવો પુરૂષાર્થ હંફી જીંદગી વાળાથી થઈ શકે નહિ. તેવા પુરૂષાર્થ માટે તો દીર્ઘાયુષ્યની જરૂર છે. સૌ કેઈ આ સંસારમાં મોટો યવા અથવા તો મોટાછના કામો કરવા છાંછે છે પણ ઐશ્વર્ય પ્રાપ્ત કરવામાં તો ઘણા ચોડાજ સરળ થાય છે. જન સમુદાયનો ઘણો મોટો ભાગ તો સુખ-સંપત્તિ માટે ઘણા વલખાં અને તરફડીયા મારી નિરાશા અને નિષ્વ્રણતામાં જ ચાલ્યો જાય છે. ત્યારે સવાલ એ છે કે ઐશ્વર્ય પ્રાપ્ત કઈ રીતે થઈ શકે ?

આનો પ્રત્યુત્તર સ્પષ્ટ જ છે. ઐશ્વર્ય કંઈ બળદમાં વેચાતું નથી તેમ સદાચી પણ પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી. તે તો ફક્ત ઉત્તમ પ્રકારના પુરૂષાર્થથી જ મળી શકે. પુરૂષાર્થથી શું સિદ્ધિ નથી થઈ શકતું ? ઇતિહાસ તરફ નજર નાખો ! પુરૂષાર્થથી સમે રાવણને માર્યો; પુરૂષાર્થથી પાંડવોએ દૌરવો ઉપર વિજય મેળવ્યો; પુરૂષાર્થથી શિવાજી જેવા સામાન્ય જગીદારે ઔરંગઝેમ જેવા બલિષ્ઠ શહેનશાહ ઉપર વિજય મેળવ્યો; પુરૂષાર્થથી અંગ્રેજો આપણા દેશમાં

શબ્દો; પુરુષાર્થથી જાપાને રચીયાને હંશાબ્દો અને અત્યારે પણ જુઓ કે ક્રાંતિ પુરુષાર્થથી જ કમાલ પાયા મીસ-ઉપર જીત મેળવે જાય છે અને ગાંધીજી આખા દેશમાં પૂજાય છે એ પણ પુરુષાર્થનો જ પ્રતાપ છે; માટે આપણે પણ પુરુષાર્થથી આપણું ધ્યેય આપણી ધ્વજિત વસ્તુ કેમ પાર ન પાડી શકીએ? પણ ઉપર જણાવ્યું તેમ હાલ પ્રકારના પુરુષાર્થ માટે દીર્ઘ જીવનની ધણી જરૂર છે. દીર્ઘાયુષ્ય હરકોઈ પ્રયત્ને મેળવવું જ જોઈએ. દીર્ઘાયુષ્ય ઉપર સિદ્ધિનો મોટો આધાર છે. આપણાં શાસ્ત્રો તેમજ અન્ય પ્રજાના તત્ત્વવેત્તાઓ તેટલા માટે જ દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવા દહે છે. આશિર્વાદ પણ દીર્ઘાયુષ્યનો જ અપાય છે, માટે દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવાનો પ્રયત્ન પહેલે કરવો ધટે છે. તે પ્રયત્ન એક જ રીતે થઈ શકે તેમ છે, અને તે એજ કે આરોગ્યતાના નિયમો જાણી તે પ્રમાણે વર્તવું. આપણા પ્રાચીન ઋષી મુનિઓ જે આયુર્વેદના પ્રણેતા છે તેઓ પણ આરોગ્ય સચવાય તેવી રીતે જ વર્તવાની આપણને આજ્ઞા કરે છે અને આજનું વૈદ્યક (Alopathy) પણ તેઓની આ આજ્ઞાને પુષ્ટિ આપે છે.

જેમ પુરુષાર્થને માટે દીર્ઘાયુષ્યની જરૂર છે તેમ દીર્ઘજીવનને આરોગ્યની જરૂર છે. આરોગ્ય વગર દીર્ઘજીવન સંભવે જ નહિ. જેઓ રોગી છે તેઓ અથવા તો જેઓ સ્વેચ્છા પ્રમાણે વરતી પોતાના શરીરને રોગને લાયકનું કરી મુકી પોતાની જાંઘળી ટુંકી કરે છે તેઓ કદિ પણ પુરુષાર્થ કરી શકતા નથી, કારણ કે તેઓને તેઓની નાજુક તબીયત પુરુષાર્થ કરતાં અટકાવે છે. ટુંકમાં આરોગ્ય એ જ સર્વ સુખનું મુળ છે એમ જ વૈદ્યવર્ધ શ્રી વાગભટ્ટજીએ કહ્યું છે તે સર્વથા યથાર્થ જ છે.

હવે આરોગ્ય એટલે શું તે આપણે તપાસીએ. આપણને અનારોગ્ય સ્થિતિમાં રહેવાના સંસ્કારો ઘણા વખત થયા પડી ગયા છે-રોગી અવસ્થામાં રહેવાની આપણને ટેવ પડી ગઈ છે, અને

તેથી જ્યાં સુધી તે સંસ્કારો અને તે ટેવ જીવાય નહિ ત્યાં સુધી આરોગ્ય એટલે શું ? તે આપણે સ્પષ્ટ સમજી શકીએ નહિ અને ત્યાં સુધી આરોગ્યનું વાસ્તવિક માપ આપણા હાથમાં આવે પણ નહિ. ઘણા માણસો જેઓના મનમાં હજારો પ્રકારનાં રોગીપણાનાં અદૃશ્ય તત્વો ભરી હોય છે તેઓ બન્ને પોતાને નિરોગી માને પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તેઓ સંપૂર્ણ આરોગ્યવાન છે એમ કહી શકાય જ નહિ. જ્યાં સુધી મનમાં અગર તનમાં જરાપણ રોગ રહે ત્યાં સુધી તે માણસ તંદુરસ્ત છે એમ કહેવાય નહિ.

ત્યારે નિરોગી એટલે શું ? જવાબ એટલો જ કે હરકોઈ વસ્તુની જે બાબત તપાસ્યા વિના તેનું ખરૂં સ્વરૂપ જાણવામાં આવી શકે નહિ. ન્યાયાધિશ પણ જે પક્ષો તપાસ્યા સિવાય પોતાના કેસનું ખરૂં રહસ્ય સમજી શકતો નથી; માટે આરોગ્ય એટલે શું તે જાણવાને માટે પણ તેની જાને બાબત-સ્વાસ્થ્ય અને રોગ-તપાસી તેનું બારીક અવલોકન કરવું જોઈએ. આરોગ્ય એટલે શું તે જાણતા પહેલાં તેની બીજી બાબત રોગ, તેના અંગો, તે ચલાના કારણો વગેરે જાણવા જોઈએ. કેવી રીતે ઉઠવું, બેસવું, વર્તવું, ખાવું, પીવું, વગેરે સંબંધી નિયમો આપણે જાણતા નથી-તે જાણવાની દગ્ગરે કરતા નથી, છતાં આરોગ્ય વિષે મોટી મોટી વાતો કરી તંદુરસ્ત રહેતા ધર્મીઓ છીએ તે હવામાં ફિલ્લા બાધવા જેવું છે. આરોગ્ય તેના ખરા સ્વરૂપમાં નથી સમજાતું તેનું આજ સુખ્ય કારણ છે.

આજે જનસમુદાયનો મોટો ભાગ સામાન્ય રીતે એવું માની બેઠો છે કે રોગ અને આરોગ્યનાં પ્રત્યક્ષ તત્વો તો ફક્ત વૈદ્ય અને ડોક્ટરોએ જ જાણવા જોઈએ. સામાન્ય પ્રજાજનોએ કડાકુટ કરવાની અને તેમાં માથું મારવાની જરૂર નથી. તે જાણવાનો હક્ક ફક્ત વૈદ્યો અને ડોક્ટરોને જ છે. શું આ અજ્ઞાન નથી ? શું આ રોગ્ય કેવી રીતે મેળવવું તે જાણવાનો હક્ક સામાન્ય પ્રજાને ન હોઈ શકે ? ખગોળ, જુગોળ, જુસ્તર, ઇતિહાસ, ગણિત, વ્યાકરણ વગેરે

જાણવાનો આપણને અધિકાર, પરંતુ આપણા દેહને લગતી નિત્ય જરૂરની વિદ્યા આરોગ્યશાસ્ત્ર, તે જાણવાને તો જાણે આપણને અધિકારે ન હોય તેવું આજની આપણને મળતી કેળવણીનું ધ્યેય છે તે શું ઓછી દીલગીરીની વાત છે ! કશુંપણ કરવું પડે છે કે આરોગ્યશાસ્ત્રના સામાન્ય સૂત્રોનો શુદ્ધવત્ સુખપાઠ ઘણી શાળાઓમાં કરવામા આવે છે પણ તેથી શું તે સૂત્રોની વ્યવહાર યોજના થઈ શકે ? ઉપર દહી તેવી શાળામા પણ તે સૂત્રો શિખવનાર તો સામાન્ય શિક્ષણ કે જને તે વિષયની કંઈપણ માહિતિ નથી હોતી તે હોય છે. આરોગ્ય શાસ્ત્રમાં પારંગત ચએલો એક પણ વિદ્વાન શિક્ષક અગર અધ્યાપક કે પ્રોફેસર મેડીકલ કોલેજ સિવાય કોઈપણ શાળામાં યોગ્યએલો છે ખરો ? જ્યાં સુધી આરોગ્યનાં સૂત્રોનું રહસ્ય વિદ્યાર્થી સમક્ષ વિસ્તાર પૂર્વક સમજાવવામાં ન આવે ત્યાં સુધી શક્ત પોપટીયું જ્ઞાન આપવાથી દેશને કશો લાભ નથી.

આથી એવું બન્યું છે કે આપણને આરોગ્યનું વ્યવહાર જ્ઞાન મળતું નથી અને તેથી આપણે નથી શોધી શક્તા આપણને રોગ થવાનાં કારણો કે નથી સમજી શક્તા રોગનું સ્વરૂપ; નથી રોગનો અટકાવ કરી શક્તા કે નથી રહી શક્તા નિરોગી. ટુંકમાં આપણે એવી તો પરાધિન સ્થિતિમા આવી પડ્યા છીએ કે જે દરદો સહેલાઈથી અને વિના ઔષધે શક્ત ખાનપાન અને વિહારના સાદા ઉપચારથીજ મટી શકે તેવા દરદો માટે પણ આપણને વૈદ્ય ડોક્ટરને પૈસા આપીને સલામ ભરવાની શરજ પડે છે. એટલા માટે ખામ જરૂરનું છે કે આરોગ્ય કેવી રીતે સચવાય તે સંબંધી જ્ઞાન આપણે હરકોઈ રીતે પ્રાપ્ત કરવું. અભ્યાસથી, આપણા શરીર તથા વર્તનતા બારીક અવલોકનથી અને તે સંબંધી પુષ્કળ વિચારો કરવાથી તે જ્ઞાન સહેલાઈથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

શરીરનો મગ કાઢવા જનજમા જવું, શરીર સાફ રાખવા નહાવું અને જૂળની શાન્તિને માટે ખાવું આટલું સમજવાથી જ

નિરોગી મહી સકાય નહિ, અમરતો આરોગ્યનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે નહિ તેને માટે તો જનજરૂર ક્યારે જવું, કેવી રીતે જવું, ગળ શુદ્ધિ કેવી રીતે કરવી, સ્નાન સા માટે કરવું, ક્યારે અને કેવી રીતે કરવું, કોણે કરવું કોણે ન કરવું, કેના પાણીથી સ્નાન કરવું બોજન ક્યારે, કેટલું, કેવા પ્રકારનું અને જા માટે કરવું તથા કેવા ધ્યાનમાં કરવું ઈત્યાદિ આપણા દરેક વર્તનના બારીકમાં બારીક નિયમો અને તેની પુગીગો જાણી તે પ્રમાણે વર્તવાની જરૂર છે નિયમો જાણ્યા છતાં જ્યાં સુધી તેની વ્યવસ્થા યોજના ન થાય ત્યાં સુધી તે નમ્રમાં જ છે આ સર્વ નિયમોથી આપણી સમાજનો મોટો ભાગ બહુધા અજાન છે તે નિયમો મર્મ જાણી શકે તે માટે એવા પુસ્તકની અગત્યતા છે જેમ જળાયુ, નેકે આપણા પ્રાચીન ગ્રાંથાચારો તે સબધી આયુર્વેદમાં સર્વ વિગતો આપી ગયેન છે, પરંતુ તેની વિગતવાળું એકાદ સાદી બાતમાં જુદું જ પુસ્તક હોય તો જન સમાજને તે બહુજ આવશ્યકાયક થઈ પડે તે હેતુથી આ “દિનચર્યા” નામનું પુસ્તક લખાયું છે તેમાં સુત્ર, બેસવું ઉઠવું ખાવું, પીવું, કરવું વગેરે સબધી તમામ પુરેપુરી માહિતિ આપવામાં આવી છે. જે આ નિયમો વાચી તે પ્રમાણે વ્યવસ્થા યોજના થાય તો જરૂર હિન્દની પ્રજા પોતાનું શુભાવેન આરોગ્ય મેળવી દીર્ઘજીવી અને અને અંતે શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બધા મેળવી ધર્માર્થકામ મોક્ષાણામારોગ્ય મૂલમુક્તમમ્ । એ વાગ્બલદેશનું સૂત્ર ખરૂં પાડી પુરુષાર્થથી ઉન્નતિના ઉચ્ચત્તમ શિખર પર વિરાજી સદાને માટે ત્યાં રહે । એ જ શુભેચ્છ સાથે ચાલો આપણા પ્રિય પાઠકો અને પાઠિકાઓ ! આપણે “દિનચર્યા” ના દ્વિતીય પરિચ્છેદમાં પ્રવેશ કરીએ ।

દ્વિતીય પરિચ્છેદ.

પ્રાતશ્રયા.

બ્રાહ્મે મુહૂર્ત ઉત્તિષ્ઠેત્ સ્વસ્થો રક્ષાર્થમાયુષઃ ।

વાગ્મટ્ટ.

વહેલું ઉઠવું.

વૈદિકશાસ્ત્રના પ્રાચીન આચાર્ય વૈદવર્ષ વાગ્ભટ્ટજી પોતાના "અષ્ટાંગ હૃદય" ગ્રંથના મુત્રસ્થાનના બીજા અધ્યાયના પ્રથમ શ્લોકમાં જ દર્શાવે છે કે "સ્વસ્થ એટલે નિરોગી મનુષ્યે પોતાના આયુષ્યના ગ્રંથણને માટે-દીર્ઘજીવી થવાને માટે બ્રાહ્મે મુહૂર્તમાં એટલે પાઞી ચાર ઘડી રાત્રી બાકી હોય ત્યારે (૪-૫ વાગ્યાની અંદર) ઉઠવું જોઈએ." સૂર્યોદયની પહેલા ઉઠવાથી મન પ્રસન્ન રહે છે અને શરીરમાં સારી રીતે શ્ચુર્તિ મળે છે તથા આજ્ઞાસ આવતું નથી. શ્ચુર્તિને લીધે શરીરની તમામ ધન્દિયો-ગાનેન્દ્રિય તથા દર્મેન્દ્રિયને પોતપોતાનું કાર્ય કરવામાં વિશેષ સામર્થ્ય આવે છે. વળી પ્રભાતનો સમય શાન્ત હોવાથી શરીર તથા મન શાન્તિનો આસ્વાદ લેતાં ઉત્સાહમાં રહે છે. પ્રાતઃકાળમાં બુદ્ધિ નિર્મળ અને સ્મરણ શક્તિ તાજી રહેતી હોવાથી લખવા, વાચવા અને વિચારવાનાં કાર્યો અલ્પ શ્રમથી સારા થાય છે અને દિવસના તમામ કામમાં પણ ઉત્સાહ વધે છે. જે કાર્યનો ફક્તો દિવસના ઘણા કલાક ગુમાવવા છતાં થઈ શકતો નથી તે કાર્યનું નિરાકરણ વહેવા ઉઠીને થોડી વાર વિચાર કરવાથી થઈ શકે તેટલું મગજ તાજુ અને શુદ્ધ હોય છે. વહેલા ઉઠવાથી નિત્ય નૈમિત્તિક ક્રિયાઓ વખતસર થઈ શકે છે અને તેથી આખો દિવસ બીજા કામો કરવાને માટે પુરતો વખત મળી શકે છે. પરોડીએ જાગૃત થઈને બિછાતું છોડી દેવાથી મનુષ્ય નિરોગી, બુદ્ધિમાન, તેજસ્વી અને દીર્ઘાયુ થાય છે, જેની ખાત્રી પદ્મસ, અત્યુત્તમ, કર્ણાચી, ચર્મ, ચક્ર છે.

મોડા ઉઠવાની ટેવથી ઉઠનારનો આખો દિવસ નકામો જાય છે, કામકાજમાં ઉત્સાહ રહેતો નથી, આગસ આવ્યા કરે છે, બેચેની રહ્યા કરે છે, પોતાની નજી આગળ ચોક્કસ કામ હોવા છતાં કામ અને કામ જ દેખ્યા કરે છે, કામ કંઠમાં ચિત્ત ચોટતું નથી અને શરીર ભારેખમ થઈ જાય છે તથા જગાસા આવ્યા કરે છે. વહેલા જગ્યા છતાં પથારીમાં પડી રહેવાથી પણ આગસ આવે છે, શરીર દુખ્યા કરે છે અને પરોઢીઆની મીઠી ઉંઘ આત્રી જતાં પાછલી ગત્રે અપ્ના આવ્યા કરે છે અને ફેટલાઈ પુરૂષોને તો તે વખતે સ્વપ્નાવસ્થામાં વીર્યપાન પણ થઈ જાય છે. જે આ સર્વ ખગમીનો અટકાવ કરવો હોય તો વહેલું ઉઠવું અને પરોઢીએ જાગી જવાય તો શરીર ઉઠવાનો પ્રયત્ન ન કરવો કે પથારીમાં પડ્યા ન રહેવું.

ચાગ-પાય વાગે જેઓને ઉઠવાનું અશક્ય લાગતું હોય તેઓએ સૂર્યોદય પહેલાં તો જરૂર ઉઠવું જોઈએ. વહેલા ઉઠવાની ટેવ ન હોયતો ટેવ પાડવી, આ સમયનો વ્યર્થ જય કરનારનો આખો દિવસ નકામો જાય છે. જે અપજાતા અને સ્વસ્થતા વહેલા ઉઠનારાઓમાં જોવામાં આવે છે તે ભાગ્યે જ કોઈ મોડા ઉઠનારા આજસુ અગર એઢીમાં જોવામાં આવે. મરજીમાં આવે ત્યારે સુધ જનાર અને ગમે તે વખતે ઉઠનાર મંદબુદ્ધિ અને રોગિષ્ટ થયા સિવાય રહેતો નથી.

“રાત્રે વહેલા જે સુવે, વહેલા ઉઠે વીર;

જગ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.”

જો ઉક્તિ બરાબર છે. વહેલા ઉઠવાની ટેવ આપણામાં નિયમિતપણે લાવે છે. જેઓ વહેલા સુવે છે અને વહેલા ઉઠે છે તેઓ નિરોગી, શ્રીમાન્ અને જગવાન હોય છે. શક્તિ નિયમિત વખતે સુવા-ઉઠવાની ટેવ પાડવાથી જ આણસમાં નિયમિતપણે રહેવાની ટેવ આપો આપ આરે છે નિયમિત આણુઓને દ્વારે જેવા અને જેટલા સ્તુત્ય અને મોટા દામો યાય છે તેવા અને તેટલા

માના ધણા તો આગસુ, ઝેદી, અદકમોવા, કોધી, મૂર્ખ, માદવા અને ગમ વગરનાજ હશે. મોટે ભાગે તેઓના શરીર દીર્ઘજીવન ગુમરવાને માટે ખીવકુવ નાવાયક હોય છે અને તેઓ પોતાના મગજનું સમતોયપણું પણ કવચિત્તજ નળની શકે તેવા હોય છે.

વેહિલા ઉઠવાના કાયદાનો ભંગ કરવા માટે હાલનો સુસ્ત બનતો જતો જીવાન વર્ગજ નજાબદાર છે, કારણ કે વહેના ઉઠવાનો આવ આપણામાં છેક પ્રાચીન કાળથીજ આસ્થો આવે છે, પરંતુ હવેના જમાનામાં તે ચાલનો અમન દિવમે દિવસે ઉતરતો જાય છે. મીનેમા, નાટ્ય, ઇત્યાદિમાં તથા પાગડી નિદા અને ચોવટમાં રાત્રીના મોડા ભાગ સુધી જાગરણ કરવું અને દિવસના ૯-૧૦ વાગ્યા સુધી ધુરટા તાણી પડ્યા રહેવું એ ચાલ આજના જીવાનીઆઓમાં રિશેષ જોવામાં આવે છે મોડા ઉઠવાના કારણેજ હાલનો જનસમાજ મોટે ભાગે પ્રમાદી, સુસ્ત અને રોગિષ્ઠ થતો જતો જોવામાં આવે છે અને તેને પરિણામે કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરી શારીરિક વ્યથા ભોગવતો જણાય છે. પછી તે વ્યથાના નિવારણને માટે ડોક્ટરોને મ્હો માઆ દામ આપી વિદેશી દવાના ડોઝ ઉપર ડોઝ મટગટાયા કરે છે. શુ આના લોકો પોતાનો અગર દેશનો ઉદય કરી શકે ? જે ધરના વડીનો વહેલા ઉઠવાની ટેવ ગળે નહિ તેમની પ્રજામાં વહેણું ઉઠવું કયાથી સંભવે ? આવા સુસ્ત લોકો પોતે સુસ્ત બનવા ઉપરાંત દેશને સુસ્ત પ્રજાનો વારસો સોપે છે માટે જે લોકો ઐશ્વર્ય-આરોગ્ય-આયુષ્ય અને ઉન્નતિના ઉમેદવારો હોય તેમણે તો આજે સુદૂર્તમાજ ઉઠવું અને પોતાના બાળમત્યા તથા કુટુંબની અન્ય વ્યક્તિઓને વહેલા ઉઠવાથી થતા કાયદાની સમજણ આપી તેમને પણ વહેનાજ જાગૃત કરવા. ઈશ્વર રમરણ.

પ્રાત કાળમાં ઉઠીને સંધ્યાનો ત્યાગ કરતા વહેલા દરેકમનુષ્યની ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને પ્રથમ શરણ એ છે કે તેણે સર્વવ્યાપક જગ-

હર્તા શ્રી જગદીશ્વરનું સ્મરણ કરવું. જે પરમાત્માએ આપણને સર-
જ્યા છે અને આપણા સુખને માટે પશુ, પખી, વૃક્ષ, લતા ઇત્યાદિ
વિવિધ પ્રમાણના સાધનો બનાવ્યા છે તે પ્રભુનું ધ્યાન કરવું, એટલુંજ
નહિ પણ આપણી રાત્રી સુખ શાન્તિમા પસાર થઇ તેને માટે તેના
ઉપકાર માનવો અને દિવસ પણ પ્રમાણિકપણે સુખશાન્તિમા પસાર
થાય તેને માટે તેની નાર્થના કરવી

ઇશ્વર આપણા તન્મ કંટલો માયાણ છે તેનો વિચાર કરો,
ઇશ્વરજ આપણને જોવાને આપ, સાબળવાને પ્રાપ્ત, ગદ્ય પાઞ્ચવાને
અને શ્વાસ લેવાને નામ અને ખાવાને માટે મો આપ્યું છે તેજેજ
આપણને સુકૃત્યો કરાવો હાથ તથા પગ અને નર્સ પ્રવાને માટે
ત્વચા આપેન છે. તેજેજ આપણા સુખને માટે જુદા જુદા પ્રમાણના
વાહનો, આખના ગજનને માટે લીનેતરી, કર્ણેન્દ્રિયના સુખને માટે
પખીઓના મધુર ટહુકા તથા કીનમીનાટ વગેરે સાધનો તૈયાર કરી
ગણ્યા છે. વળી તેજે આપણા ભરણ પોષણને માટે વિવિધ પ્રમાણના
ફળ-ફુલ-અનાજ-શાક-તરકારી નીપજાવા છે, અને આપણને પહે-
રવા ઓઢવાને માટે રૂ, ડાન તથા રેશમ મળી રાકે તેવી યોજના
કરી છે. તેજ આપણો હિતચિન્તક અને ઉદ્ધારક છે, તે શુ આ-
પણે તેને ક્ષણશર પણ ભુલી જવો જોઇએ ? ધારો કે તેજે આપણને
સર્વાંગ સુદર ન બનાવતા હુલા, આધળા, પાગળા, બહેરા કે મૂર્ખ
બનાવ્યા હોત તથા તેજે આપેની ઉત્તમમા ઉત્તમ બક્ષિસ જે વિચાર
શક્તિ તે ન આપી હોત તો આપણે આજે જે પ્રમાણે સુખશાન્તિથી
ગ્રહી શકીએ છીએ તે પ્રમાણે શુ ગ્રહી શકત ? નહિજ એટલા મા
ટેજ આપણી બીજી ફરજો કરતા પ્રધાન ફરજ એજ છે કે પથારીનો
લાગ કરતા પહેલા તે મદાન પ્રભુનું તેના ગુણગાન ગાઇ સ્મરણ કરવું.
તેજે આપણને સંપૂર્ણ અગો આપ્યા છે તે માટે ઇશ્વરનો વારંવાર
ઉપકાર માનવો અને અપગ એમલે આધળા-લુના વગેરે દુખી મનુષ્યો
તરફ દયાભાવ રાખી તેને મથાશક્તિ મદદ કરતા ગ્રહેવું

પ્રથમ દર્શન.

અધ્યાનો ત્યાગ કર્યા બાદ કોઈ શુભ વસ્તુ અગર સહવ્યક્તિના દર્શન કરવા કારણ કે પ્રાતઃકાળમા સત્ પુરુષ અગર શુભ વસ્તુના દર્શન કરવાથી આખો દિવસ શુભ વિચારો આવ્યા કરે છે અને તેથી તે શુભ વિચારોને કાર્યમા યોજી શુભ કાર્યો કરવા શક્તિમાન થાય છે. આપણા પ્રાણાચાર્યોએ નીચેની યોગેશ્વરી કોઈના પ્રથમ દર્શન કરવા કરમાવેલું છે.

“દહીં, ઘી, આગસી, મરંચ, ખીરી, ગોરોચન અગર માગા” આ વસ્તુઓ શુભ વિચારોને ઉત્પન્ન કરવાળી છે. આ વસ્તુનું દર્શન અગર સ્પર્શન કરવાથી શુભ વસ્તુની પ્રાપ્તિ થાય છે. જે અનુષ્ઠા દીર્ઘજન માગવા છુટે છે તેણે સવારમા ઈશ્વર આગળ બાદ નિત્ય ધીમા પોતાનું મ્હો જોવું, કારણ કે શુભ વસ્તુના નિત્યના પ્રાતઃકાળના દર્શનથી આપણામા એક પ્રકારની શુભ ભાવનાનો જન્મ થાય છે અને તે શુભ ભાવનાથીજ આપણે જે પ્રકારની સિદ્ધિ મેળવવા ધાગતા હોઈએ તે સહેવાઈથી મેળવી શકીએ છીએ. યાદશીભાવનાયસ્ય સિદ્ધિર્ભવતિ તાદશી । જેવી ભાવના તેવી સિદ્ધિ માટે ઉચ્ચ પ્રકારની ભાવનાને જન્મ આપના નિત્ય પ્રાતઃકાળમા સત્ પુરુષ અગર શુભ વસ્તુના દર્શન કરવા.

ઉપાપાન.

પ્રાતઃકાળમા સૂર્યોદય પહેલાં ત્રણચાર ઘડી રાત્રી બાકી હોય ત્યારે હીને જે પાણી પીવામા આવે છે તેને ઉપાપાન કહે છે. ઇશ્વર સ્મરણમાદ પયારીમાથી પગ હેરાં મુક્તા પહેના જ આડ અજલી એટલે લગભગ ૨૦ તોલા પાણી પીવું જોઈએ. વૈદવર્ષ લાવમિત્રે તે સર્વથી એમ લખેલું છે કે “જે માણસ સૂર્યના ઉદયમાગમા પાણીની આડ અજલી પીવાનો રિવાજ રાખે તે માણસ રોગ અને જરા એટલે વૃદ્ધાવસ્થાથી મુક્ત રહે છે અને ૧૦૦ વર્ષે પર્યંત સુખથી જીવી શકે છે.” આયુર્વેદના બીજા શ્રેયોમા પણ લખેલ છે કે “જે

માણસ સૂર્યોદય પહેલાં પાણીની આઠ અંજલી પી જાય તે માણસ વાત-પિત્ત તથા કફને જીતીને ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવી શકે છે. ”

સૂર્યોદયને જરા વખત હોય તે સમયમાં આ પ્રમાણે પાણી પીવાનો અભ્યાસ રાખવાથી હરસ, સોજ, તાવ, ઝાડતું દરદ, પેટના રોગ, વૃદ્ધાવસ્થા, કોઠ, મૃદુનો વિકાર, મૂત્રવિકાર, લોહીખિગાડ, પિત્ત-ખિગાડ, કાનના રોગ, ગળાના રોગ, માથાના રોગ, કેડના રોગ, આખના રોગ, શુગ અને વાત, પિત્ત, કફ તથા ક્ષયથી થતા બીજા રોગો પણ નાશ પામે છે.

નાકવતી ઉપાપાન કરવાથી વળી વધારે ફાયદા થાય છે. આયુર્વેદમાં તે વિષે કહે છે કે “ જે માણસ રાત્રીનું અંધારું નાશ પામે સારે ઉપાકાળમાં નિત્ય નાકવતી પાણી પીએ તે માણસની જીવિ પરિપૂર્ણ થાય, આંખો ગરૂડ પક્ષીના જેવી તેજસ્વી તથા બળવાન થાય, ધોળા વાળ ન આવે, શરીરે કરચલી ન પડે અને સર્વ રોગ નાશ પામે. ” નાકથી ત્રણ અંજલી એટલે લગભગ ૧૦ તોલા પાણી પીવું જોઈએ. વળી નાક વાટે આ પ્રમાણે પાણી પીવાથી ખીણ, વળીઆ, ધોળાં, સળેખમ, સ્વરબગ, ઉધરસ, અને મોઝા મટે છે, આંખો સારી રહે છે અને રસાયન જેટલો ફાયદો થાય છે.

જેણે સ્નેહપાન કર્યું હોય એટલે ધી કે તેલ પીધું હોય, ક્ષત થએલ હોય, રેચ લીધો હોય, પેટ ચડ્યું હોય, જઠરાગ્નિ મંદ પડ્યો હોય, આચકી આવતી હોય અથવા કફ કે વાયુથી કોઈ રોગ ઉત્પન્ન થએલ હોય તેણે નાકવતી ઉપાપાન કરવું નહિ.

પાણી સિવાય બીજી ચીજોનું પણ ઉપાપાન કરી શકાય, જેમ કે ધી, દુધ, મધ વગેરે. પરંતુ આ પ્રયોગમાં વિદ્વાન વૈદ્યની સલાહ લઈને તે પ્રયોગ કરવો. વાત પ્રકૃતિવાળાને ધી પીવું હિતકર છે, પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને દુધ પીવું હિતકર અને કફ પ્રકૃતિવાળાને મધ પીવું હિતકર છે. મિશ્ર પ્રકૃતિવાળા માટે પ્રકૃતિના પ્રમાણમાં ઉપરની વસ્તુઓ મિશ્ર કરી તે પીવું, પરંતુ પાણી એજ સર્વની પ્રકૃતિને

અનુકુળ અને સુનભ હોવાથી જો પાણી પીવાનો પણ નિત્યનો નિ-
યમ રહી શકે તો પણ ઘણા લાભ મેળવી શકાય. જેઓ સૂર્યોદય
પછી ઉઠનારા છે તેઓને માટે ઉપાપાન નકામું છે.

ઉપાપાન માટેનું પાણી કેવું વાપરવું તે સંબંધી વિચાર
કરવો ઘટે છે. બાહ્યે મુહૂર્તમા પીધેલું પાણી, ખસ્તી તથા મળાશયનું
રોધન કરે છે તથા આમાશ્લેષને પચાત્રી પ્રાતઃકાળમા સાફ દસ્ત
લાવે છે તે ખરું, પરંતુ જો તે પાણી પહેલેથીજ ખુબ ઉકાળીને
કારવામાં આવ્યું હોય તો તે અધિક લાભ કરે છે ઉકાળેલું સ્વરૂપ
પાણી પચવામાં હલકું, મધુર, પચ્ચ, દીપન, પાચન છે તથા આસ,
ખાસી, હેઝકી, આંધરો, નવો તાવ તથા કફને મટાડે છે, તેમ જ
ખસ્તીનું રોધન કરે છે, હૃદય રોગ, ખડખાતું શ્વા, ગુસ્સ, અશ્મિ
તથા પીનસ રોગમા હિતકર છે. ખગ્લ રોગવાળા માટે પાણી ઉકા-
ળતી વખતે તેમા થોડું સિંધાલુણ નાખ્યું હોય તો અત્યંત ફાયદો
કરે છે શરદ તથા ગ્રીષ્મ રૂપ સિંધાયતી બાણીની ચાર રૂપમા તો
ગતવાસી પાણી જરૂર ઉકાળેલું હોવું જોઈએ. વર્ષાઋતુમાં પાણી
ઘણું દોષયુક્ત હોય છે માટે તે સમયમા પાણીને ખુબ ઉકાળવું.
સારી રીતે ઉકાળેલું પાણી આરોગ્યોદક કહેવાય છે અને તે ખાસી,
આસ, વાધુ, નવીન જ્વર વગેરે દરદો જલદી મટાડે છે તથા મેઢ,
જંઢ, સળખમ, શ્વા, ગુસ્સ, ઉદર રોગ તથા અશ્મિ મટાડે છે,
પરંતુ ગરમ કરેલું પાણી મઢ, મૂર્છા, ઉલ્લી, પિત્તજ્વર, ફાફ, તૂપા,
વિષ, રક્તપિત્ત તથા પ્રમેહમા નુકસાનકારક છે.

શૌચવિધિ-મળશુદ્ધિ.

શૌચ એટલે શુદ્ધિ સૌચક્રિયા જે પ્રકારની છે એક બાહ્યશૌચ-
ક્રિયા એટલે શરીરના બહારના અવયવોને શુદ્ધ રાખવા તે ક્રિયા
અને બીજી અભ્યંતર શૌચક્રિયા એટલે શરીરની અંદરના અવય-
વોને શુદ્ધ રાખવા તે ક્રિયા અભ્યંતર શૌચક્રિયાના પણ બે વિભાગ-
એક શરીરની અભ્યંતર શૌચક્રિયા અને બીજી મન તથા અંત કરણની

અન્યંતર શૌચક્રિયા. આમાથી આપણે શક્ત શરીરની અન્યંતર શૌચવિધિ વિષે કહેવાનું છે.

ઉપાપાન કર્યા બાદ પેટપર હાથ ફેરવી મળ દેવતાનું ધ્યાન ધરવું અને ત્યારબાદ મળ ત્યાગ કરવા માટે તત્પર થવું. પ્રાતઃકાળમા મળ ત્યાગ કરવાથી અત્યુત લાભ થાય છે. ભાવ પ્રકાશમા તે વિષે લખ્યું છે કે “ સવારમા જ મળ, વાયુ તથા મૂત્રનું વિસર્જન કરવાથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, કારણ કે તેમ કરવાથી આતરડામા ધુરધુરાટ, પેટનો આશરો અને બારેપણું મટે છે. જો સવારમા મળમૂત્રનું વિસર્જન ન કરતા તેને રોગી ગણવામા આવે તો પેકું ચડી આવે છે, શ્વા ઉપડે છે, ગુદામા કપાયા જેવું થયા કરે છે, ઉપરા ઉપરી જોડકાર આવ્યા કરે છે અને કોઈ વખતે તો મોઝાથી પણ બગાડ નીકળે છે. વાયુ, મૂત્ર અને જાડાને રોકવાથી પેટ ચડી આવે છે, ગ્વાની થાય છે અને દુર્ગ્ધ પણ થઈ આવે છે. વાયુનો રોધ કરવાથી પેટમા વાયુ સંબંધી બીજા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, મૂત્રને રોકવાથી મૂત્રાશય તથા વિંગમા શ્વા નીકળે છે, મૂત્રકૃચ્છ્ર થાય છે, માથામા પીડા થાય છે, શરીર નમી જાય છે અને સાથ જના સાધામા જાણે સાથળ ખેચતા હોય તેવું દરદ થયા કરે છે; માટે મળમૂત્રની હાજત લાગે ત્યારે બીજા બધા કામ પડતાં સુકીને પણ તે પ્રથમ કરી લેવા. જેમ કુદરતી હાજતને દબાવવી નહિ તેમ બળાત્કારથી પણ કુદરતી હાજતને કદી પેદા ન કરવી. કામ, ક્રોધ, બય, શોક ઇત્યાદિ મનોવેગને અટકાવવા પરંતુ મળમૂત્રાદિ શરીરના વેગોને અટકાવવાથી અનર્થ પામીશ્યામ આવે છે.”

મળશુદ્ધિ કેવા સ્થાનમાં કરવી તેનો પણ વિચાર કરવો ઘટે છે. અસલના વખતમા હાથ મોટા શહેરોમા જોવા જાજરૂ છે તેવા નહોતા. તે વખતે તો ખુલ્લા મેદાનમા અગર જંગમમા સર્વ લોકો મળત્યાગ માટે જતા. સ્ત્રીઓ તથા છોકરાઓ માટે નજીક વાડી રાખવામા આવતા. તે પણ ખુલ્લા જ રહેતા. આજપણુ નાના

અનુકુળ અને સુખ હોવાથી જો પાણી પીવાનો પણ નિત્યનો નિયમ રહી શકે તો પણ ઘણો લાભ મેળવી શકાય. જેઓ સૂર્યોદય પછી ઉઠનારા છે તેઓને માટે ઉપાપાન નકામું છે.

ઉપાપાન માટેનું પાણી કેવું વાપરવું તે સંબંધી વિચાર કરવો ધરે છે. જાણે મુહૂર્તમા પીધેલું પાણી, બસ્તી તથા મળાશયનું શોધન કરે છે તથા આંખાજીભૂને પચાવી પ્રાત દાળમા સાફ દસ્ત લાવે છે તે ખરૂં, પરંતુ જો તે પાણી પહેલેથીજ ખુબ ઉકાળીને કારવામા આવ્યું હોય તો તે અધિક લાભ કરે છે ઉકાળેનું સ્વચ્છ પાણી પચવામા હલકું, મધુર, પચ્ય, દીપન, પાચન છે તથા શ્વાસ, ખાસી, હેઝકી, આંધરો, નવો તાવ તથા કંધને મટાડે છે, તેમ જ બસ્તીનું શોધન કરે છે, હૃદય રોગ, પડખાનું શ્વા, ગુલ્મ, અરૂચિ તથા પીનસ રોગમા હિતકર છે. બગ્લ રોગવાળા માટે પાણી ઉકાળતી વખતે તેમા થોડું સિંધાલુણ નાખ્યું હોય તો અત્યંત શાયદો કરે છે ચરદ તથા ગ્રીષ્મ રૂઠું સિવાયની બાકીની આર રૂઠુમા તો ગતવાસી પાણી જરૂર ઉકાળેનુંજ હોવું જોઈએ વર્ષાઋતુમાં પાણી ઘણા હોપયુક્ત હોય છે માટે તે ઋતુમા પાણીને ખુબ ઉકાળવું. સારી રીતે ઉકાળેનું પાણી આરોગ્યોદક કહેવાય છે અને તે ખાસી, શ્વાસ, વાયુ, નવીન જવર વગેરે દરદો જલદી મટાડે છે તથા મેદ, ઠંડ, સળેખમ, શ્વા, ગુલ્મ, ઉદર રોગ તથા અજીર્ણ મટાડે છે, પગનું ગરમ કરેલું પાણી મદ, મૂર્છા, ઉવગી, પિત્તજ્વર, દાહ, તૃષા, વિપ, રક્તપિત્ત તથા પ્રમેહમા ગુરુસાનકારક છે

સૌચવિધિ-મળશુદ્ધિ

સૌચ એટલે શુદ્ધિ સૌચક્રિયા જે પ્રકારની છે એક બાહ્યસૌચક્રિયા એટલે શરીરના બહારના અવયવોને શુદ્ધ રાખવા તે ક્રિયા અને બીજી અભ્યંતર સૌચક્રિયા એટલે શરીરની અંદરના અવયવોને શુદ્ધ રાખવા ॥ ક્રિયા અભ્યંતર સૌચક્રિયાના પણ બે વિભાગ-એક શરીરની અભ્યંતર સૌચક્રિયા અને બીજી મન તથા અંત કરણની

અબ્યંતર શૌચક્રિયા. આમાંથી આપણે પ્રકૃત શરીરની અબ્યંતર શૌચવિધિ વિશે દેખવાનું છે.

હવાપાન દ્વારા બાદ પેટપર હાથ ફેરવી મળ દેવતાનું ધ્યાન ધરવું અને ત્યારબાદ મળ ત્યાગ કરવા માટે તત્પર થવું. પ્રાતઃકાળમાં મળ ત્યાગ કરવાથી અત્યુત લાભ થાય છે. સ્નાન પ્રકાશમાં તે વિશે લખ્યું છે કે “ સવારમાં જ મળ, વાયુ તથા મૂત્રનું વિસર્જન કરવાથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, દારણ કે તેમ કરવાથી આંતરડાંમાં ધુરધુરાટ, પેટનો આશ્રે અને બારેપણું મટે છે. જો સવારમાં મળમૂત્રનું વિસર્જન ન કરતાં તેને રોકી રાખવામાં આવે તો પેકુ ચડી આવે છે, શ્વળ ઉપડે છે, ગુદામાં કપાચા જેવું થયા કરે છે, ઉપરા ઉપરી ઝોડદાર આવ્યા કરે છે અને કોષ વખતે તો મોંમાંથી પણ બગાડ નીકળે છે. વાયુ, મૂત્ર અને ઝાડાને રોકવાથી પેટ ચડી આવે છે, ગંધાની થાય છે અને દરદ પણ થઈ આવે છે. વાયુનો રોધ કરવાથી પેટમાં વાયુ સંબંધી બીજા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, મૂત્રને રોકવાથી મૂત્રાશય તથા લિંગમાં શ્વળ નીકળે છે, મૂત્રકૃન્દ્ર થાય છે, માથામાં ખીડા થાય છે, શરીર નમી જાય છે અને સાથ જતા સાધામાં જણે સાથળ ખેંચતા હોય તેવું દરદ થયા કરે છે; માટે મળમૂત્રની હાજત લાગે ત્યારે બીજાં બધાં કામ પડતાં મુકીને પણ તે પ્રથમ કરી લેવાં. જેમ કુદરતી હાજતને દબાવવી નહિ તેમ બળાત્કારથી પણ કુદરતી હાજતને દબી પેદા ન કરવી. કામ, ક્રોધ, ભય, શોક ઇત્યાદિ મનોરોગને અટકાવવા પરંતુ મળમૂત્રાદિ શરીરના વેગોને અટકાવવાથી અનર્થ પરિણામ આવે છે.”

મળશુદ્ધિ કેવા સ્થાનમાં કરવી તેનો પણ વિચાર કરવો પડે છે. અસહના વખતમાં હાલ મોટા શહેરોમાં જેવા જાગર છે તેવાં નહોતાં. તે વખતે તો ખુલ્લા મેદાનમાં અગર જંગલમાં સર્વ લોકો મળત્યાગ માટે જતા. સ્ત્રીઓ તથા છોકરાંઓ માટે નજીક વાડી રાખવામાં આવતા. તે પણ ખુલ્લા જ રહેતા. આજપણ નાના

નાના શહેરો અને ગામડામાં તે પરંપરા ચાલી આવે છે. મળત્યાગને માટે ખુલ્લું મેદાન એ ઉત્તમ સ્થાન છે. ત્યાં મળત્યાગ કરવા જવાથી શરવા સાથે ખુલ્લી હવા તથા પ્રાતઃકાળના દર્યો અને બીજા કેટલી-એક માન અનુભવાય છે; પરંતુ મોટાં શહેરોમાં તે યોગ્યતા કાયમ રહી શકી નથી એ ઘણી દીલગીરીની વાત છે. મોટાં શહેરોમાં અગ્નિ ઘેર ઘેર જાગરૂ થઇ ગયાં છે. જાગરૂ થયાં તે તો દીક પછુ તે બીલકુલ સાદરખાતાં નથી અને એવી તો દુર્ગંધથી બરેલાં રહે છે કે નાકને ડુરો માર્યાં સિવાય ત્યાંથી પસાર થવું પણ મુશ્કેલ થાય છે. જેને ત્યાં જાગરૂની સમગ્ર હોય તેણે તે સાદરખાવવાંજ નોંધ્યે, જો જાગરૂ સાદર રહેતાં ન હોય તો તે સમગ્ર નહિ પણ એક પ્રકારની અગરડા જ છે. જેવો અને જેટલો આનંદ બેઠકના ઝોરડામાં અગર રસોડામાં લઇ શકીએ તેટલો અને તેવો આનંદ જાગરૂમાં જતાં લઈ શકીએ તો જ જાગરૂ રાખ્યાનું પ્રમાણ. હાલમાં મોટાં શહેરોમાં કેટલેકે કેટલેકે ગટરકનેકશનનાં જાગરૂ થયાં છે અને તે બનનાં સુધી સાદર રહે છે ખરાં, પણ ધણા આગમુ અને એવી માથુસો જાગરૂ સાદરખાવવામાં લક્ષ્ય બેરકાર રહે છે અને તથા તંદુરસ્તીના વિષયમાં તેટલું સહન કરે છે.

જાગરૂ સાદરખાવવાં અગર રખાવવાં એ એક અગત્યની ક્રિયા છે, અને તે ક્રિયા બંગી સોકો કરે છે, પરંતુ બંગીને અનેક જાગરૂ સાદર કરવાનાં હોવાથી તે જેમતેમ ઉતાવળે સાદર કરી આલતો થાય છે આથી આપણાં જાગરૂ સાદર થતાં નથી અને સાદર રહી શકતાં નથી. જે માથુસને સ્વચ્છતાની કિમત છે તેણે જાતે ઉપર ઉભા રહીને જાગરૂ બરાબર સાદર કરાવવાં નોંધ્યે. અને તે માટે બંગીને ખાસ વધારાનો પગાર આપવો નોંધ્યે. જે ગટર કનેકશનવાળાં જાગરૂ હશે તો તેને વધારે, પાણીથી ધોવરાવવાથી તે સાદર થઈ જશે, પણ જે તે સાધારણ જાતનાં હશે તો તેને ખુબ ધોવરાવવા ઉપરાંત મળમુજ ત્યાગ કરવાનું માત્ર પણ સારી

રીતે ધોવગવવું જોઈએ. વાસણની નીચેની તથા આસપાસની જગ્યા પણ હમેશા પુષ્કળ પાણીથી ધોવરાવીને સાર ગંખાવી જોઈએ. પ્રથમ આ કામ કદાચ કંટાળાજરેલું લાગશે પણ હમેશના મદાનરાથી તે તદ્દન સહેલું અને સુખદાઈ થઈ પડશે. જનજરૂને હમેશા અગ્નિ પાણીથી ધોવગવવા કુપરાત અડવાડીઆમાં એકાદ વખત જાતું પ્રવાહી જેના કે કળીચુનો, શીનાઈન, મોરચુચાનું પાણી, ગમકપુરનું પાણી, ગ્યાસતેન-સાયુ અને પાણીનું શીઝર ઇત્યાદિથી સાફ કરાવવું જોઈએ.

મળત્યાગ કરતી વખતે કેવી રીતે બેઠવું તે સર્વની પણ ધ્યાન ગળવાની જરૂર છે જનજરૂ જનાર વ્યક્તિઓને સ્વચ્છતાનો પાઠ ભણાવી દેવો જોઈએ તે વ્યક્તિએ જનજરૂમાં એવી રીતે બેસવું જોઈએ કે જ્યાં મળ બરોબર નીચેના પાત્રમાં પડે અને બીજી જગ્યાએ ચોટે નહિ આપણામાંથી ઘણા અજ્ઞાન માણસો આવી સામાન્ય બાબત ઉપર પુત્તું ધ્યાન આપતા ન હોવાથી જનજરૂ ગદા થઈ ગયા હોઈ છે અને બીજી વ્યક્તિઓને તે જનજરૂમાં જતા સુગંધેદા થાય છે.

જનજરૂ જતી વખતે બંને પગપગ જેવી રીતે આપણે કુમકક બેસીએ છીએ તે રીત અતિ ઉત્તમ છે આમ બેસનામાંએ કાળા પગપર જગ વધારે વજન આપીને બેસનાથી મળ ઘણી સહેલાઈથી બહાર નીકળી શકે છે. મળત્યાગ કરવાને માટે વિવિધ પ્રકારના સાધનોના ઉપયોગ કરનાર પાશ્વિમાત્મવાસીઓ આવી રીતે મળત્યાગને માટે બેસવું એને એક નમિન પ્રકારની શોધ માને છે પણ તેઓ જાણતા નથી કે હજારો વર્ષથી ભારતવાસીઓ આજ રીતે બેસીને મળત્યાગ કરે છે.

મળત્યાગ કરતી વખતે વિચાર પણ મળત્યાગ સંબંધીજ કરવા જોઈએ. મળ જલદી આતરડા તથા ગ્રુદામાંથી બહાર આવીને પેટ સાફ થઈ જાય ને માટે મળદેવતાનું આરાધન કરવું જોઈએ વિચારની ક્રિયા ઉપર જલદી અસર થાય છે. જેના

આપણે વિચાર કરીએ છીએ તેવા આપણે બનીએ છીએ. મર્ગ-
દેવતાનું આરાધન કરવું એટલે મળ જલદી બહાર નીકળી જાય તેવી
શુદ્ધ ભાવે ધ્યાન કરવી જેઓને મળ્યાગ કરતા વધારે વખત લાગતો
હોય તેઓએ તે વખતમા ઉત્તમ ઉત્તમ વિચારો કરવા, કારણ કે તે
વખતના જેવી શાન્તિ બીજે વખતે બાજ્યેજ મળે છે. જેને મળ્યાગ
કરતા વધારે વખત લાગે છે તેને સાધારણ રીતે બંધકાશ હોય છે.
જે અનાજ ખરાબર પચી ગયું હોય તો મળને બહાર આવતા
વખત લાગતો નથી.

કેટલાક મજુસોને જાનરૂમા છાયા અને શુદ્ધ વાયવાની પુરી
આદત પડી જાય છે, આથી તેઓની મગફતસર્ગ કરવાની શક્તિ ઉપર
ખરાબ અસર થાય છે. તેઓને ધણા વખત સુધી જાનરૂમા એસી
રજા સિવાય મળ ઉતરતો નથી. આથી તેઓને ઘણું ભાગે હરસ,
મસા, બધકોપ વગેરે દગ્ધ થાય છે માટે જાનરૂમા વધારે વખત
એસી રહેવું નહિ.

ધણા આગસ અને એટી માજુસો વહેવા ઠંડી પધારીમા જાગતા
પડી રહે છે, અને તેઓને દરત તથા પેશાગની હાજન લાગી હોય
છતાં વહેવું ઉઠવું પડે તે બીકથી તે હાજતોને દગાવી રાખે છે અને
તેથી પરિણામે અનેક રોગના બોક્તા બની તેના નિવારણને માટે
આપધોના શકડા ભરી વૃથા શકડા મારે છે આ એક અતિ તુકસાન-
કારક ટેવ છે એમ સમજી કુદરતી વેગોને કદિ પણ અટકાવવા નહિ.

ગુણભાગો ધોવા વિષે—મળમૂત કરી રજા બાદ ગુણભાગોને
સ્વચ્છ અને પુષ્કળ પાણીવતી ધોવા જોઈએ આ ક્રિયાને આપણા
ઋષિમુનિઓએ અતિ પવિત્ર ગાનેન છે પણ આજકાલ આ ક્રિયા
તરફ અતિ યુગની દૃષ્ટિથી જોવામા આવે છે અને તેથી કેટલાક
લોકો આ દામ પાશેરથી અર્ધોરોગ પાણીમા પનાવી દે છે ગુણસ્થાનો
ખરાબર સાફ ન રહેવાને લીધે તેમા ગદ્ગદ અને ચિકાર થાય છે
અને કોઈ કોઈ વખતે કીડા પડે છે. સુધક માજુસો આ વાત સારી

પેડે સમજતા હોવાથી તેઓ ગુણભાગોની શુદ્ધિને માટે પાપશેર પાછી પથ્થુ ઝાંધુ છે એમ માને છે. પડિન ભાવમિશ્ર લખે છે કે “ગુણ આદિ જે મગભૂતના માર્ગો છે તેને સાફ રાખવાથી ક્ષતિ તથા બગ વધે છે, પવિત્રતા આવે છે અને અવક્ષમી, કતેલ તથા પાપનો નાશ થાય છે. હાથ તથા પગ ધોવાથી શુદ્ધતા રહે છે, મેલ ઝાંછો થાય છે, પરિશ્રમ મટે છે, પુષ્ટિ મળે છે, નેત્ર સારા રહે છે અને રજ્જે-ગુણના વેગ રમી જાય છે” ગુણભાગો ધોવા બાદ હાથ, પગ તથા મ્હો સારી પેડે ધોવા અને આખમા ઠંડુ પાણી છાટવું. આથી આખની તેજસ્વીતામા ઝોર વધારો થાય છે અને વૃદ્ધારસ્થામા પથ્થુ ચસ્માની જરૂર રહેતી નથી. ત્યાગનાદ સ્વચ્છ પાણીથી પુષ્કળ દોઝગા કરી મુખશુદ્ધિ કરવી. હાથપગ ધોવા માટે માગી મોઢી અને ઉત્તમ વસ્તુ છે.

મગભૂત કરવાની ક્રિયામાં ધ્યાનમાં રાખવા લાયક કેટલાક નિયમો.

૧ બીજાએ કરેલ મગભૂત વાળી જગ્યા પર બહાર જાનરૂ જતા હેમ તેણે બેસવું નહિ.

૨ જગનમા જાનરૂ કરવા જતા હોતોએ તો ઉપર માગી કે ધુળ ભમગવવાનું જુનડું નહિ.

૩ ઝાડો પેચાન કરતી વખતે બનતા સુધી મ્હો બંધ રાખવું.

૪ ઝાડો પેચાન કરવામા કદિ પથ્થુ જોર કરવું નહિ.

૫ મગભૂત કરવાના અસપ્તે હમેશા સ્વચ્છ રાખવા.

૬ ઝાડો-પેચાન કરી આવી સ્વચ્છ પાણીથી પુષ્કળ દોઝગા કરવા તથા માગી અગર સામુ વતી સારી મેડે હાથ પગ ધોવા.

૭ જાનરૂની અંતઃ આગ-પેચાનના મલીન જંતુઓ ઉડતાં હોય છે તેનો અટકાવ કરવા મરતક તથા કાન ઢાકવા અને મુખ આડું વચ્ચે રાખવું.

૮ બને ત્યા સુધી જગલમાં મગ ત્યાગ માટે જવું.

દાંત ધાવન—મુખ શુદ્ધિ.

શૈયવિધિ સમાપ્ત થયા બાદ પછીની જે ક્રિયા કરવાની છે તે મુખશુદ્ધિ છે. દિવસ તથા રાત્રીના વખતમાં દાંત તથા શ્રમ ઉપર જે મેલ ચડે છે તે મેલને જે રોજરોજ કાઢી નાખવામાં ન આવે તો તેનો દાંત પર જમાવ થાય છે અને તેની કપોટી દાંત પર બાઝી દાંતને સેડવે છે અને છેવટે દાંતને નબળા બનાવી પાડી નાખે છે તેમ થવા ન પામે તે માટે નિત્ય મુખશુદ્ધિને માટે દાંતશુદ્ધિ કરવું જરૂરનું છે.

દાંતની જરૂરીઆત—દરેક વસ્તુને જે ચાવી ચાવીને ખાધી હોય તોજ તે પચી શકે છે. દાંત વગર કોઈ વસ્તુ સારી રીતે ચાવી શકાય નહિ, તેટલા માટે મનુષ્યને દાંત આપેલા છે. જેઓને દાંત નથી હોતા તેઓ બરાબર ચાવી શક્તા નથી અને તેને પારેણામે તે માણસો વિવિધ પ્રકારની બીમારીઓના ભોગ થઈ પડે છે. અત્યારે અનેક માણસોમાં જે શારીરિક નિર્બળતા બેવામાં આવે છે તેનું એક કારણ એ પણ છે કે તેઓ પોતાના દાંતને સ્વચ્છ રાખી તેની રક્ષા કરતા નથી અને તેથી તેઓ પોતેજ પોતાના આરોગ્યના બહુક બને છે. જ્યાં સુધી મનુષ્યને દાંત હોય છે ત્યાં સુધી તે દાંતની કિમત સમજી શકતા નથી કારણ કે કોઈ પણ વસ્તુની ખરી કિમત તે વસ્તુની ગેરહાજરીમાં જ થઈ શકે છે. દાંતના સુપ્રસિદ્ધ ડૉ. વિલ્સન આલસર કહે છે કે “દાંત એ હીરાથી પણ અધિક કિમતી છે.” ખરાબ દાંતથી બદહજમી, લોહીની ન્યૂનતા, શીકાશ અને નિર્બળતા આવે છે. સંક્રામક રોગો અને કાનના રોગો પણ ખરાબ દાંતમાથી જન્મ પામી શકે છે. હાલના જમાનામાં પાશ્વિમાત્મ ડોક્ટરોએ એવું શોધી કાઢ્યું છે કે “હાલમાં માણસ જાત જે પ્રકારના રોગો ભોગવે છે તેનો મોટો ભાગ અસ્વચ્છ દાંતને આભારી છે. અસ્વચ્છ દાંતમાથી પાએરીઆ નામની વસ્તુ ગળામાં જાય છે અને તેથી માણસને ગંભીર હાની થાય છે.” તેટલા માટે જરૂરનું છે કે દાંતની સ્વચ્છતા ગમે તે

બોગે જાળવવી. રાત્રીએ દાંત પર જામેલો મેલ ગળામાં જવા ન પામે તે માટે સવારમાંજ દાંતણું કરવું એ હિતકર છે.

જે લોકો દાંતણું કર્યા સિવાય આ પીવાની ખુરી લગતમાં હોય છે તે લોકોના દાંત બહુધા નબળા જ જોવામાં આવે છે. તેઓનાં દાંત વહેલા પડી જાય છે અને દાંતની આ ખામીને લીધે તેઓ બનાવટી દાંત પહેરે છે અગર તો બોખે દાંતે ચાવે છે અને તેથી બંધકોપ થઈ આવે છે માટે દાંતણું કર્યા સિવાય આ પીવી નહિ.

દાંતણું કેવું કરવું—આપણા દેશમાં સાધારણ રીતે બાળગની લીલી સોડીનું દાંતણું કરવામાં આવે છે, પરંતુ જુદી જુદી વનસ્પતિના દાંતણુંમાં જુદો જુદો ગુણ રહેલો હોય છે અને તેથી પ્રકૃતિ અનુસાર દાંતણું કઈ વનસ્પતિનું કરવું તે શોધી કાઢી તેનું દાંતણું કરવામાં આવે તો વિશેષ લાભ મેળવી શકાય. ભાવપ્રકાશમાં તે વિષે ઉલ્લેખ કરતાં લખે છે કે “બાર આંગળાં લાંબું, ટચ્ચી આંગળીની અણી જેવું જડું, સરસ, ગાંઠ વગરનું અને છિદ્ર વગરનું” દાંતણું કરવું. મધુરમાં મહુડાનું, તીખામાં કરંજનું અને કપાપમાં ખેરનું દાંતણું શ્રેષ્ઠ છે. આકડાનું દાંતણું કરવાથી શક્તિ, વડનું કરવાથી દીપ્તિ, કરંજનું કરવાથી જ્ય, પીપળાનું કરવાથી ધન સંપત્તિ, બોયડીનું કરવાથી મિષ્ટાન્ન, ખેરનું કરવાથી સુગંધ, બીલીનું કરવાથી પુષ્ટિ ધન, ઉબરાનું કરવાથી વચન સિદ્ધિ, આંબાનું કરવાથી આરોગ્ય, કદંબનું કરવાથી ધિરજ તથા સ્મરણ શક્તિ, ચંપકનું કરવાથી વાણી તથા જ્ઞાનની દૃઢતા, સડસડીઆનું કરવાથી કીર્તિ, ભાગ્યશાળી પર્ણ, દીર્ઘ આયુષ્ય તથા આરોગ્ય, અધેડાનું કરવાથી ધિરજ તથા ધારણ શક્તિ, બીજલાનું કરવાથી બુદ્ધિ, દાડમ, આમુંદ્રો તથા ઈંદ્રજવનું દાંતણું કરવાથી સાહે રૂપ મળે છે અને જામ-સાઈ, તગર તથા હારસિંગારનું દાંતણું કરવાથી ખરાબ સ્વપ્ન આવતું નથી. તાડનું દાંતણું, ચણેડી, કેનડી, ખાતુરી અને નાળાં-એરીનું દાંતણું કરવું નહિ કાણે કે તેથી દાંતને હાનિ થવા સંભવ છે. સમય, દોષ, અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરી યોગ્ય રસ અને

શક્તિ વાળા ઝાડનું દાંતણું કરવું. ગુણ, સ્વાદ અને પ્રાપ્તિમાં પાવ-
ળનું દાંતણું સુલભ હોવાથી તેનું દાંતણું કરવાનો રીવાજ આપ-
ણામાં ચાલે છે અને તે ચોખ્ખું છે.

દાંતણું કયાં અને કેવી રીતે કરવું—સુંદર અને સ્વચ્છ
જગ્યા ઉપર સેતરંછ અગર સાદી પાથરી તે પર સ્વસ્થ ચિત્તે
બેસી દાંતણું કરવું. પ્રથમ દાંતણુંને ધીમે ધીમે આવીને બારીક કુચો
કરવો. પછી તે કુચાનો અગ્ર ભાગ જે સાધારણ રીતે સખત હોય
છે તેને દાંતવતે તોડી નાખવો. બાકી જે કુચો કુચો રહ્યો તે વતી
દાંતની ઉપર જમલ મેલને ધીમે ધીમે ઘસીને કાઢી નાખવો. ત્યાર
બાદ પેદા ઉપરની છારી આરતેથી દુર કરવી, અને પછી મ્હોની
અદરનો મેલ, જીભ ઉપરની છારી વગેરેથી દુર કરવાં. દાંત સારી રીતે
સાફ થાય તથા મ્હોંમાં સુગંધ આવે અને દાંત મજબુત થાય
તેટલા માટે દાંતણું કરતી વખતે કાંઈ પણ સારી જાતનું મંજન
વાપરવું અને તે એક એક દાંત ઉપર એવી રીતે ઘસવું કે તેથી
દાંતને હળન આવે. મંજન નિત્ય ઘસવાથી દાંત સાદું રહેવાની સાથે
દાંત તથા મ્હોંના દરદો થતા અટકે છે. દાંતણું કરતી વખતે જે દાંત
લેળા થતા હોય તે જગ્યાએ મેલ ન બરાદ રહે તે પણ જોતા રહેવું.

દાંતમંજન—૧ મધ, સુંઠ, મરી અને પીપળનું બારીક
ચૂર્ણ કરીને તેજબળ નામના લાકડાના જુદા સાથે મેળવવું.

૨ સીંધાલુણનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેને તલના તેલની બાવના
આપી પછી ઉપયોગમાં લેવું.

૩ હીરાદખણ તો. ૧, કપુર તો. ૧૦ અને ચાક તો. ૫ નું
વજ્રાગાળ ચૂર્ણ કરવું.

૪ મસ્તકી, મોચરસ, હીરાદખણ, દાડમના સુકા ફુલ, હીમજ,
આમળાં અને કાથો એ સવ સમભાગ લઈ વજ્રાગાળ ચૂર્ણ કરવું.

૫ હીમજોળ, કાથો અને માયા અડકે તોલો અને પાવળની
છાલ તો. ૨ નું વજ્રાગાળ ચૂર્ણ કરવું.

ઉપરના દાંતમંજનોમાથી ગમે તે એક પ્રકારનું દાંતમંજન

તૈયાર કરી વાપરવાથી દાંત સાફ રહેશે અને મનનુત યશે. જો મનન મુગંધી વાપરવું હોય તો કોઈ પણ પ્રકારના એસેન્સનાં યોડાં ટીપાં તેમાં નાખવાં, દાંત ઉપર ઊારી કે વિશેષ મેલ જાગી પીળા પડી ગયા હોય તો કોલમાનું વઘગાગ ચૂર્ણ ફરી તે વતી દાંતને જે ત્રણ દિવસ ધીમે ધીમે ધસવાથી દાંત મોનીના દાણા જેવા અગદતા યશે.

દાંતણ કોણે ન કરવું—મળું મળવું, હોઠ, જીભ અને દાંતમાં જેને રોગ હોય તેણે, સોજ વાળાએ, શ્વાસ, ઉધરસ તથા ઉલટી વાળાએ, દુખાળાએ, ખાધેકું ન પચ્યું હોય તેણે, મૂર્છાવાળાએ, નિંશા વાળાએ, માથાના દરદ વાળાએ, તરસ્યાએ, ચાકેલાએ, પરિશ્રમવાળાએ, અતિ પીધેલાએ, અર્દિતવાળાએ, આંખના દરદીએ, નવા તાવવાળાએ અને જાનીના દરદવાળાએ દાંતણ ન કરવું.

અશનો ઉપયોગ—ખાવળના તાજા દાંતણને બદલે હલે શોખીનો અને શીમતોના ધરમાં વિલાયતનાં હાડકાં તથા જનાવરના વાળથી બનાવેલાં અશનો ઉપયોગ આજ્ઞાસ વધતો જતો જોવામાં આવે છે. મોટાં શહેરોમાં અશનો વપરાસ પુષ્કળ પડે થાય છે. અશથી દાંત સાફ થાય છે એ ખરીવાત છે પણ તેના ઉપયોગમાં ઘણા સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. આપણાં દેશી અશો-ખાવળનાં દાંતણો-રોજ તાજાં અને નવાં વપરાતા હોવાથી તેમાં જંતુઓ ભરાઈ રહેવાનો જરાએ ભય રહેતો નથી પરંતુ વિલાયતી અશો રોજ એકનાં એક વાપરવાનાં હોવાથી તેના વાળમાં માનો મેલ તથા જંતુઓ ભરાઈ રહે છે અને દાંત સાફ કરતી વખતે તે જંતુઓ મોઢામાં પેશી શરીરમાં રોગ પેદા કરે છે; માટે જો વિલાયતી અશને રોજ રોજ સાચુવતી ગરમ પાણીએ સારી પેઠે ધોઈ સાફ રાખી રાખાય તો જ તે વાપરતાં. વળી વિલાયતી અશને અઠવાડીઆમાં એકાદ જે વખત કાર્બોલિક એસીડના પાણીથી સાફ કરવું જોઈએ નહિતો તે અશ મોં તથા દાંતને સાફ કરવાને બદલે તેમાં જંતુઓ ધાલી દુધિત કરશે.

જીભ ઉપરની ઉલ—જીભ ઉપરની ઉલ કે ઝોગ ઉતારવા માટે યથાશક્તિ સોનાની, રૂપાની, કે ત્રાળાની પાનળા ચીપ ગળવી તેને અભાવે જાનગના દાંતણુને ચીરી તેની ચીરો વળી જીભ ઉપરની ઉલ ધીમે ધીમે હટારી લેવી ચીરને થીજી વળત જીભ ઉપર ઘસતો પહેના પાણીથી ઘોષા હન ઉતારવાથી જીભનો મેન, મ્મહીનપણુ, દુર્ગંધ અને જડતા મટે છે તથા જીભ ઉપરના છિદ્રો ખુલ્લા થવાથી તે પોતાનું કામ ધણી સરસ રીતે બજાવી શકે છે

કોગળા કઠના—હન તારવાં પછી સ્વચ્છ પાણીથી કોગળા કરી મ્હો ઘોણુ કડા પાણીથી વારંવાર કોગળા કરવાથી કદ, તરસ અને મેન મટે છે તથા મોની અંદરનો ભાગ સ્વચ્છ થાય છે ગરમ પાણીથી કોગળા કરવાથી કફ, અશ્મિ, મેન તથા દાંતની જડતા મટે છે અને મ્હો હલકુ થાય છે એરથી પીડાએનાએ, મૂર્છા આ વેલાએ, મદથી પીડાએલાએ, શોષવાળાએ, રક્તપિત્તનાળાએ તથા આખ દખતી હોય તેણે હના પાણીથી કોગળા કરવા નહિ કોગળા કર્યામાઠ મ્હો ઘોષા હાથ પગ ધોવા ટાલ પાણી વળી મ્હો ઘોવાથી રક્તપિત્ત મટે છે અને મ્હો ઉપરની ફાક્લીઓ, ગોષ, દાહ, તથા ખીન મટે છે હના પાણીએ મ્હો ઘોવાથી કદ તથા વાયુ મટે છે, સ્નિગ્ધતા રહે છે અને શોષ મટે છે મ્હોમા ચાદા હોય અગર ગરમી હોય તો ફુલાવેલ ફટકડી અગર પચવદ્ધ કવાથના પાણીથી કોગળા કરવા મો અતિશય દુર્ગંધ મારતું હોય તો પાણીમાં થોડું પરમેગનેટ ઓપ પોટાશ નાખી તે વળી કોગળા કરવા

મ્હો સારી ચેટે ધોવાબાદ તેને સ્વચ્છ અને જાડા કપડાવળી ઘસીને લુછી નાખવું તેથી મ્હો સ્વચ્છ થશે ક્રાન્તિ વધશે, ખીલ, ફાક્લી તથા અજાણ થશે નહિ અને આખવું તેજ વધશે.

દાંતણુ ડરવામાં રખાતી બેદરકારી—હાલમા ઘણા લોકો દાંતણુ કરવાના શાયદ-એરશાયદ સમજ્યા વગર જેવું આવ્યું તેવું દાંતણુ મોમા જરા ચાવ્યું ન ચાવ્યું કે આહુ અવળું ફેરવી તેના

ચીરા કરી ફેંટી દે છે અને પોતે દાતણ દર્ધુ છે તેમ જાણી સંતોષ માને છે. ધંધાને અંગે કે ઉતાવળીઆ સ્વભાવને લીધે દાતણ કરવામા જે લોકો બેદગ્યકાર રહે છે તેઓ “ પાગેરીયા ” ના બોગ થઇ પડી પેટના તથા તેને અંગે ગ્રીમ અનેક દર્દોના બોગ થઇ પડે છે. જે લોકો આવી રીતે દાતણ કચવાવાળા છે તેઓએ ખાસ સમજી મુધારો કચવાની જરૂર છે.

નાના બાળકોને તેના વાલી અને વડીલોએ નાનપણથી જ દાતણ વની મ્હો, દાત, જીમ વગેરે સાર રાખના શીખે તેવી ટેવ પાડવાની જરૂર છે. એક વખત તેમને ટેવ પાડ્યા પછી તેઓ તે વિષયમા એવાંટો ટેવાઇ જાય છે કે તેઓને દાતણ દર્ધા સિવાય કશામા એનજ પડતું નથી. ઘણા માખાપો પોતાનું બચ્ચું નાતું છે એમ સમજી તેને દાતણ કરવામા ઉત્સાહ આપતા નથી અને પછી તેમના નાખગા દાત માટે ડોક્ટરી ઉપાયો ચોત્તે છે પણ તેથી જોઇએ તેટલો લાભ મેળવી શકતા નથી.

નાક સાફ રાખવાની વિધિ.

જેવી રીતે કાગળા કરી બુખ તથા મ્હો ધોઇને તેને સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર છે તેવીજ રીતે નાકને પણ નિત્ય સાફ રાખવાની જરૂર છે. નાકને અસ્વચ્છ હાલતમા રાખવાથીજ હાલમા સળેખમ-શરદીના રોગનું જોર ઠામ ઠામ જોવામાં આવે છે. નાકને સ્વચ્છ રાખવાને માટે તેની અંદરનો મેલ-ગુંગા વગેરે બાઝ્યા હોય તે જાળવીને દાઢી લેવા અને તેને પાણીથી ધોઇ સ્વચ્છ કરવું. ત્યારબાદ નાક રોગ રહિત તથા સ્વચ્છ રહે તે માટે તેમા સરસીયા તેલના અગર મીઠા તેલનાં ટીપા નાખવાનો અભ્યાસ રાખવો. ટીપા નાખવાની વિધિ એવી છે કે જેને કફનો વધારો હોય તેણે સવારમા, પિત્તનો વધારો હોય તેણે જાણે અને વાનનો વધારો હોય તેણે સાયકાળે ટીપા નાખવાં.

નાકમા ટીપાં નાખવાથી નાક સંબંધી રોગ થતા નથી, નાક

સ્વચ્છ ગૃહે છે, મોઝા સુગંધ રહે છે, અવાજ સ્વચ્છ નીકળે છે, ધ્વનિયો નિર્મળ રહે છે, ધોળા તુરન આવતા નથી અને ખીલ થતા નથી. જ્યો નાકમા દીપા નાખી નાક સાર ગળી શકે છે તેઓજ " નોળાકર્મ " એટલે સવાનમા નાકવતી પાણી પી શકે છે નાકમા તેવ નાખવાનો રિવાજ ગુજરાત પ્રાન્તમા જોવામા આવતો નથી પરંતુ બગદેશમા તો પ્રત્યેક મનુષ્ય સવાનમા સગસીયા તેના દીપા નાકમા નાખે છે અને તેનો લાભ મેળવે છે. આપણે પણ તે બાન્તમા તેનું અનુકરણ કરવાની પુસ્તી જરૂર છે.

નાકની બાન્તમા એક અગત્યની બાન્ત એ ક્યાનમા રાખવાની છે કે કોઇપણ દિવસ નાકમાથી વાગ ચુટવા નહિ તેમજ છાટાવવા નહિ, કારણકે તેથી મગજ ઉપર ગભીર અસર થાય છે અને દૃષ્ટિ ઝાંખી પડી જાય છે.

અંજનવિધિ.

નાકમા દીપા નાખવાની વિધિ પતી રહ્યા બાદ આખ સાર કરવાની વિધિ કરવી જોઈએ ઉઘતી વખત આખની અંદરનો મેય-ચીપડા બહાર આવી પાપણુમા તથા બંને આખની અણીઓ તરફ બરાઈ રહે છે. મ્હો ધોતી વખતે આખના ચીપડા તરફ ખાસ ધ્યાન આપવું. પ્રથમ ચીપડા લુગડાના સ્વચ્છ કંકડા વતી લુછી નાખી આખને સ્વચ્છ પાણીથી ધોવી. પછી આખની અંદર પુષ્કળ સ્વચ્છ અને ઠંડું પાણી છાટવું તેથી આખનું તેજ બહુજ વધે છે અને જીવાવરથામા અસમાની જરૂર રહેતી નથી.

ઉપર પ્રમાણે આખને સ્વચ્છ કરીને તેમાં નિત્ય સુરમાનું અંજન કરવું, કારણકે તેથી આખ સુદર તથા સુક્ષ્મ વસ્તુ જોવાની શક્તિવાળી થાય છે. ધોળો સુરમો આખને હિતકારી છે માટે નિત્ય તેનું સેવન કરવું સિદ્ધ નામના પર્વતમા ઉત્પન્ન થએલો કામો સુરમો સુદ્ધ કરી તે આજનાથી આખની મગ, ગળતરા તથા ખરાબ બીનાશની પીડા મટે છે, આખ સુદર બને છે અને પવન તથા તડકાના પ્રભા-

વને સહન કરવાની શક્તિવાળી થાય છે. રાતના ઉજાગરા વાળાએ, થાકેલાએ, જોને ઉઘટી થઈ હોય તેણે, જમ્યાએ અને માથે નાણો હોય તેણે આંખમાં મુરમો આંજવો નહિ એમ ભાવમિત્ર પંડિતનું કહેવું છે.

હજમત.

આ વિધિ શક્તિ પુરોષોને માટે છે. સ્થિતિ પ્રમાણે પાંચ પાંચ દિવસે કે અઠવાડીયામાં એક વખત હજમત કરાવવી જોઈએ. હજમતમાં માથું કેટલું અને કેવી રીતેથી જોડાવવું તે દેશ, કાળ અને સ્વભાવ ઉપર આધાર રાખે છે. મધ્યાર તરફ કેટલાક લોકો આપું માથું મુકાવે છે, દક્ષિણમાં ચોટલી રખાવી તેની આસપાસ ફરતું ગોળ આધારનું ઘાં રખાવે છે. મારવાડી લોકો કપાળના મધ્ય ભાગથી એવો પડી રહે તેવી રીતે પડી પકાવે છે, કેટલાક લોકો બાલ વધારે છે, કેટલાક આગળ ખુલ્લાં રખાવે છે, કેટલાક આગળથી અરધું માથું જોડાવે છે વગેરે આ બાબતમાં સૌએ પોતપોતાની રીતે અનુસરીને વર્તવાનું છે.

હજમત કરાવવાનો અર્થ અહોરાત્રી સંક્રાંતિ વધારવાનો છે. હજમતમાં ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક વાત એ છે કે હજમત સ્વચ્છતાના નિયમ સમજતો હોવો જોઈએ. ‘તેનાં સાધન-અસ્ત્રો-વાટકી-કપડું-સાથુ વગેરે તમામ ચીજ સાફ હોવાં જોઈએ. ખની શકે તો અસ્ત્રો આપણો પોતાનો ખાસ જુદો રાખવો અને તે વતી હજમત કરાવવી. હજમત એકજ અસ્ત્રાવતી અનેક માણસોની હજમત કરે છે અને તેથી કેટલીક વખતે કોઈ રોગી માણસનું મુંડન કરતાં તેનો ચેપ અસ્ત્રામાં રહી જાય છે અને જ્યારે તે અસ્ત્રાવતી ખીજતી હજમત કરવામાં આવે છે ત્યારે તે ચેપ તે માણસને લાગે છે. આ રીતે હજમતનો અસ્ત્રો ચેપ ફેલાવવાનું એક સાધન થાય છે, માટે જો હજમતનો અસ્ત્રો હોય તો તે સારી પેઠે ધોવાયા બાદ રાખવા દેવો. રોગચાળાના સમયમાં આ બાબત બહુ લક્ષમાં રાખવાની છે.

પ્રથમ તો હજમના હાથ, પગ ધોવરાવવા. ત્યારબાદ તેના સાધન સામુ-અસ્ત્રો-પાણી રાખવાનું સાધન અને પથરી ધોવરાવવા. આપણા વડીલો આ પ્રમાણે વર્તતા હતા. તેઓ અસ્ત્રો અને પાણી રાખવાનું પાત્ર પોતાનું જ ગણતા આપણે પણ તેમ કરવાની જરૂર છે.

હજમતના કાયદા-લાવપ્રકાશમાં હજમત કગવવાથી થતા કાયદા વિષે લખતા જણાવે છે કે "પાંચ પાંચ દિનમે સ્વસ્થ માથુસે નખ, દાઢી, કેંગ અને ફવાડા કતરાવવા. આથી શરીરની શોભા વધે છે, પુષ્ટિ તથા ધન મળે છે, આયુષ્ય વધે છે, પરિત્રના આવે છે અને ઉત્તમ ક્રાન્તિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. હજમન કરાવની વખતે મૂઠ મ્હોમા ન જાય તેટલા માટે તેને કનરાવવી પણ નાહ-માથી આવ કદિ ચુંટાવવા નહિ, કેમકે તેથી આંખો નયની પડે છે.

અરીસામાં ચહેરો જોવો—આપણા આયુર્વેદમાં એવું ફરમાવેલું છે કે "પ્રત્યેક મનુષ્યે સવારમાં ઉઠીને અરીસામાં પોતાનો ચહેરો નિહાળવો. આ પ્રમાણે જારીદાઈથી અરીસામાં જોવાથી આપણામાં કષ્ટપણ વિકાર થયો હોય તો તરતજ માનવ પડી આવે છે. આખ ઉપર થેથર લાગે, મ્હો નિસ્તેજ અને જરૂર સુજે ન જેવું લાગે તથા ચહેરો સુસ્ત દેખાય તો જાણવું કે અજીર્ણ થયું છે, અને તેથી તેનો તરત પ્રતિકાર કરવાની સમજ પડે છે. અરીસામાં શરીર જોવું એ મગજ રૂપ છે, પુષ્ટિ આપનાર છે અને પાપ તથા અનક્ષીને નાશ કરનાર છે "

તેજાસ્વ્યંજ.

શરીરે તેન યોગવાના અભ્યાસથી અનેક પ્રકારના લાભ થાય છે. સામાન્ય રીતે તવનું તેન યોગવા માટે ઉત્તમ છે નિત્ય તેજ યોગવાથી સધિ ધનો અને સાધાઓ સ્નિગ્ધ એટલે નરમ થાય છે અને તેમાં બળ આવે છે, રસ તથા રક્તના બધ મજબૂત રસનાઓ ખુદ્વા થાય છે, જાગેલું લોહી છુટું પડી શરીરમાં ફરવા લાગે છે અને લોહી સાથે મળેલો વાયુ દૂર થાય છે તેથી અનેક રોગની ઉત્પત્તિનું દારણું અટકે છે.

ચામડીના બધા રોગોમાં તેનનો અભ્યંગ એ ઉત્તમ ઉપાયનું
 ામ કરે છે. શરીરની ચામડી ખરક, ખડખડી, ચીરાએવી, અને
 પીતરીવાળી થઈ ગઇ હોય તો લાગનાગટ ચોડા દિવસ તેવ માત્રેશ
 કરવાથી તેનો લાભ પ્રત્યક્ષ દેખાઇ આવે છે. લુખસ, ચળ અને એવા
 મીઠા ચામડીના રોગોમાં તેવ ચોળવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.
 વળી તેલ ચોળવાથી ક્ષતિ વંધે છે, બળ આવે છે, શરીરમાંથી ગરમી
 જોડી થઇ શરીર ઠંડુ રહે છે અને કેટલાક રોગો જે દવાના મેદ-
 નથી મટતા નથી તે તેવ ચોળવાના મહાવરાથી મટી શકે છે. ક્ષય-
 રોગી અને શુષ્ક જ્વરનો રોગી જેનું શરીર તપીને તવાઇ ગયું હોય
 તે જો નિલ તેવના અભ્યંગની ટેવ રાખે તો ચોડાજ દિવસમાં તેના
 શરીરનો તપારો ઓછો થશે. આવા રોગોમાં ચોળવા માટે “ લાક્ષાદિ
 તેલ ” ઉત્તમ છે.

ખીંટ રૂઘમાં હમણ તેવ ચોળવાનું ન બને તો શિઆગામાં
 તો તેવ ચોળવાનો ખાસ મહાવરો રાખવો. આ રૂઘમાં ટાઢથી
 ચામડી ખરસટ એટલે ખરક જેવી થઇ જાય છે અને તેથી આ
 રૂઘમાં તૈવાઅભ્યંગ ખાસ ફાયદો કરે છે. શીતળ વાયુનો સ્પર્શ થવાથી
 ચામડી રૂક્ષ એટલે ખરસટ થઇ જાય છે તેને માટે અને હડીને સીધે
 નાડીઓના મ્હો બંધ થઇ જાય છે તે ખુના કરવા સાર અને ટાઢથી
 જામેલા લોહીને છુટ્ટ કરી શરીરમાં ફરતું ફરવા સાર તેનના અભ્ય-
 ગની જરૂર છે.

તેલ ચોળવું એ એક જાતની ઠસરત છે—તેવ ચોળવું
 એટલે ચામડી ઉપર લગાડેલુ તેવ ફાડાના ઊંઘો દ્વારા શરીરના
 અંદરના ભાગમાં ઉતરીને ગસ તથા લોહીને લઇ જનારી શિરાઓ
 એટલે નસોમાં જામેલા રસ તથા લોહીને ચાલતા કરે તેવી રીતે
 ખૂન મસળા મસળાને ચોળવું. જે તેવી રીતે પોતે ન ચોળી શકે
 તો ખીજ માણસ પાસે ચોળાવવું. આ એક પ્રકારની ઠસરત છે
 અને તેથી માસની પીડીઓ મજબુત બને છે.

તેલ ક્યાં ક્યાં ચોળવું તે પણ આપણા શાસ્ત્રકારોએ બતાવેલું છે. સમજા અગોમા નિત્ય તેન ચોળાવવું. માથામા, અને પગમા તે વિશેષ કરીને તેન ઘસાવવું જ; કાગળ કે માથામા ધમેલું તેન સમજી ઉદ્રિયોને તૃપ્ત કરે છે, દંદિને બળ આપે છે અને માથાના સમજા દરદો મટાડે છે. તેવનો અભ્યગ કરવાથી એટલે સમજે અગે તેન ચોળવાથી વાણ તથા દર મટે છે, થાક ઉતરી જાય છે, બળ તથા સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે, નિદ્રા સારી આવે છે, શરીરનો વર્ણ સુધરે છે, શરીરમા ક્રોમગતા આવે છે, આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે અને દેહની પુષ્ટિ થાય છે. કેશમા તેન લગાવવાથી કેશ પુષ્ટગ લાખા, સુંવાળા, અને મજબુત અને કાળા થાય છે અને ખરી ન પડતા હમેશા માથું ભરેલું અને ભરેલું રહે છે. પગના તળીઆમા તેન ઘસવાથી પગ મજબુત થાય છે, નિદ્રા સારી આવે છે, આખ સ્વચ્છ રહે છે, પગ જહેર મારી જતા નથી, શ્રમથી અકડાઈ જતા નથી, સક્રોચ પામતા નથી અને શાદી જતા નથી.

નહાવાના સમયમા તેનો ઉપયોગ ક્યો હોય તે તેન ફવાડાના ખાડા, શિરાઓના સમુહ અને ધમનીઓ દ્વારા શરીરના સમજા અવયવોને તૃપ્ત કરે છે અને બળ આપે છે. જેવી રીતે જાડના મુળમા પાણીનું સીચન કરવાથી તે જાડની તાખા પાદડા વગેરે વૃદ્ધિ પામે છે તેમ અગોમા તેન ચોળવાથી તે મનુષ્યની તેનથી સૌંદર્ય અને આયુષ્ય વૃદ્ધિ પામે છે.

તેલ કોણે ન ચોળવું—જેઓને નવિન જ્વર આવેન હોય તેણે, અર્ધચંદ્ર રોગ વાળાએ, રોગ લીધેન હોય તેણે ઉત્તરી રોગ વાળાએ અને નિરૂદ્ધ ગસ્તી (ગુલ બાગમા ક્યાય અને દુધથી પુક્ત તેવની પીચકારી) આપેન હોય તેણે તેન કદિ પણ ચોળાવવું નહિ. નવિન જ્વર વાળા દરદીને તેન ચોળવાથી તેનું દરદ કદિ સાધ્ય અમર તે અસાધ્ય થઈ જાય છે, અને અર્ધચંદ્ર, ઉપદી, નિરૂદ્ધ

બ તી વગેરેના દરદીઓને અગ્નિની મંદતા અને તેને અંગે ઉત્પન્ન થતા બીજા રોગો થાય છે.

ચોળવા માટે કેવું તેલ વાપરવું—સરસોયું તેલ, અગ્નિથી પકાવેલું તેલ, કુલેલ તેલ, આમળાનું તેલ, અગર રોગહર ઔષધોના દક્ષથી સિદ્ધ કરેલું તેલ ચોળવા માટે વાપરવું, આ સર્વ તેલની ગેરહાજરીમાં તલનું તેલ હિતકારી છે.

કાનમાં તેલનાં દીપાં નાખવાથી થતો ફાયદો—તેલ ચોળતી વખતે કાનમાં પણ એક બે દીપાં નાખવા નિયમ રાખવો, કારણ કે તેથી કાનમાં મેલ થતો નથી અને કાનના રોગ નાશ પામે છે વળી કાનમાં તેલ નાખવાથી ગળાની પડખાંની નાડી કે દાઢી ઝલાઈ જતાં નથી અને ઉચ્ચકાનાપણું કે બહેરાપણું થતું નથી. જો કાનમાં રસ વગેરે પદાર્થોના દીપાં નાખવા હોય તો જમ્બાથી પહેલાં નાખવાં અને તેલ વગેરેનાં દીપાં નાખવાં હોય તો સૂર્ય આયમ્ના પછી નાખવાથી વધારે લાભ મળી શકે છે.

શરીરે ચૂર્ણ ચોળવાના ફાયદા—તેલ ચોળવાથી ચામડી ઉપર ચીકણા આવી જાય છે. તે ચીકણા દુર કરવા માટે શરીરે ચૂર્ણ રૂપ પદાર્થ ધસવાથી ચીકણા નીકળી જાય છે. ચૂર્ણ ચોળવાથી ચીકણા મટે છે, દર્શ ઓછો થાય છે, મેદ ઘટે છે, વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે, બળ પ્રાપ્ત થાય છે, રૂધિર નિયમીત થાય છે અને ચામડી સ્વચ્છ તથા કુણી થાય છે. ચૂર્ણમાં આમળાનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ; કપુર કાચલી, વાળો અને આમળાનું ચૂર્ણ; કંકાડીનું ચૂર્ણ, હરડે, ગુવાળના કુલ અને લોદરનું ચૂર્ણ; એલાદિગણુ ચણુનો આટો કે શેકેલ મગનો ઉત્તમ લોટ છે. ચૂર્ણને સુગંધી બનાવવું

* એલાદિગણુ—એલચી, મોટી એલચી, સીલારસ, કઠ, કચુરો, જટામાંસી, વાળો, કાળો વાળો, પાંદડી, વજ, તમાલપત્ર, તગર, ગઠોડા, તુણેર, નખલા, મોટાં નખલાં, દેવદાર, અચર, જેરને, કેશર, સુગંધ બરમી, શુભળ, લોખાન, પુત્રાગ અને નાગકેશર.

હોય તો તેમા થોડા ટીપા સુગંધી એસેન્સ નાખવા. આના પદાર્થો ચહેરા પર ચોળવાથી આખ મજબુત થાય છે, ગાન પુષ્ટ બને છે, ખીલ તથા ફોસ્ફીઓ થતી નથી અને ચાંદ હોય તો મટી જાય છે અને ચહેરા સુશોભિત રહે છે

ચૂર્ણ કેવી રીતે ચોળવું—બને હાથની પહેની એ આગળી પતી પ્રથમ ઘાટી તરફથી ચૂર્ણ ચોળવાનું શરૂ કરવું અને આગળી એને ગોળામગ્માં ફેરવતા ફેરવતા અનુક્રમે ગાન તથા કપાળ તરફ ઉપર વધવું આ પ્રમાણે આખા મોં પર ચૂર્ણ ચોળાઈ રહ્યા બાદ હાથની હથેળી વતી ગોળામરમા ચૂર્ણ મસગતા જવું. ચૂર્ણ ઝોટકું લેવું કે તેથી ચહેરાપરની ચામડી ઉપર ચૂર્ણ સરી રીતે આની જમ ચહેરા ઉપર આ પ્રમાણે ચૂર્ણ ના ચા પછી ગ દન અને ત્યારબાદ શરીરના તમામ અવયવો ઉપર ધીમે ધીમે શરીરની ચીકણ જતી રહે તેવી રીતે ચૂર્ણ ચોળવું આથી મામડીની ચીકણ જતી રહેવા ઉપગત ચામડીમા ચગકાટ અને સુ મ્ના આવે છે તથા ચામ ડીના રોગો અને કરચની નાશ પામે છે, સુખી આકૃતિ સુખ બને છે, ગાન પુષ્ટ અને બગવદાગ થાય છે, ચહેરા પરના મેડોળ માગ ઉપર વધારે ધ્યાન આપીને ચૂર્ણ ચોળવામાં આવે તો તે ઘાટફાર બને છે, ખાડાવાળા ભાગો પુરાઈ જાય છે અને આગળ છંદી પડતા ગાનો મોઝ ધાગીના બને છે ચૂર્ણ ચોળવાનું રોજ ન બતી થકે તો આવાડીઆમા એમ બે વખત તા ચૂર્ણ અવશ્ય ચોળવું જોઈએ ચૂર્ણ ચોળ્યાબાદ ચોડીવાર થકી શરીરને સ્વચ્છ લુગાવ વતી લુહી નાખવ

આપણા દેશમા પૂર્વ કાળમા નિત્ય ચૂર્ણ ચોળવાના રિવાજ હશે અત્યારે તે રિવાજ હસ્તિમા નથી રક્ત ત્રિવાહ નસંગે પીડી ચોળવાનો ચાન જોરામા આવે છે અને તેજ ચૂર્ણ ચોળાના પુરાણા રિવાજના આરક્ષ જેવો જણાય છે, પરંતુ શુરોપ-અમેગિમા ચૂર્ણ (Skin food) ચોળવાનો ચાન જેને મેસેજ (Massage) કહે છે તે રીતે આજકાલ હસ્તિમા વધારે પ્રમાણમા આવ્યો છે

અને તેને માટે ત્યાં ખામ દુકાનો (Beauty-Specialist) હોય છે કે જેને ત્યાં ચૂર્ણ ચોળાવવા માટે શ્રીમંત ઘરનાં સ્ત્રી પુરુષો અડવાડીઆમાં એકાદ બે વખતે પોતાના ચહેરાને ધારીલા બનાવવા માટે જાય છે. તેણ ચોળ્યા બાદ સાણુવતી નહાવાથી મીઠાચતો એાંછી થાય છે પરંતુ ચૂર્ણ ચોળવાના ઉપરોક્ત લાભ મેળવી શકાતા નથી અને તેથી તે રિવાજ આવકાર દેવા લાયક છે.

બ્યાયામ-કસરત.

કસરત એટલે શરીરને મજબુત બનાવી દીર્ઘજીવી કરવાની ક્રિયા. વૈદ્યવર્મ ચરકાચાર્ય કહેછે કે “શરીરનું સ્થિર એટલે ટકાવી રાખવા માટે, જીવનની રક્ષા કરવા માટે. તથા બળની વૃદ્ધિ કરવા માટે શરીરના અવયવોને ફેરવવા તેને બ્યાયામ એટલે કસરત કહેવામાં આવે છે.”

કસરતની અગત્યતા—તેજ માણસ તંદુરસ્ત હોઈ શકે કે જે નિત્ય નિયમસર કસરત કરતો હોય. કસરત કરવાથી લોહી શરીરના સઘળા ભાગોમાં જોરથી વહેવા માડે છે અને તેથી શરીરના કોઈપણ ભાગમાં લોહી બાઝી જઈ તેની ગાંઠ બંધાતી નથી, અગરતો પિત્તને જમાવ થઈ શકતો નથી. વળી કસરત કરવાથી શ્વાસ-શ્વાસ ઘણી ઝડપથી ચાલે છે અને તેથી શ્વાસ લેતી વખતે પુષ્કળ એક્સીજન-પ્રાણવાયુ-શરીરની અંદર આવે છે અને તેટલીજ દાર્બો-લિદ એસીડ બ્યાસ નામની ઝેરી હવા બહાર નીકળે છે. આથી શરીર ઘણુંજ સ્વચ્છ થાય છે.

આપણું શરીર અનેક પરમાણુઓનું બનેલું છે. તે પરમાણુઓ જેમ ઘટ્ટ રીતે અને વધારે જયામા જોડાએલા રહે તેમને માણસનું શરીર વધારે વખત ટકી શકે દાખલા તરીકે એક ધનચોરસ ઇંચ લાકડાનો અને બીજો તેટલોજ એક લોઢાનો કકડો લો. લાકડાના કકડાના પરમાણુઓ જુદા જુદા જોડવાએલાં છે અને તેથી તેઓ થોડા પરમાણુઓ હોવા છતાં ઢીલાં અને છુટા છુટા હોવાને લીધે

ગોદીમાં સખત કામ કરનાર માણસો તથા નાવીકો, અંગ કસરત કરવાવાળા ખેલાડીઓ વગેરેનાં શરીર તરફ જુઓ ! તેઓનાં શરીર કેટલાં બધાં મજબુત અને સખત હોય છે તે જુઓ ! વળી નિયમિત કસરતથી શરીર કેટલું બધું વધી શકે છે તથા બગવાન થઈ શકે છે તે માટે પ્રોફેસર રૂમમૂર્તિ, તારાબાઈ આદિ જુઓ. એવું એક પણ અંગ નથી કે જે કસરતથી પ્રદુલ્લિત થઈ ન શકે.

અતિ કસરતથી થતું તુકસાન—કસરત કરવી એટલે આંખ મીંચીને શરીરના ગળ ઉપરાંત પણ કસરત કર્યા કરવી એવું નથી. દેશ, કાળ, વય, પ્રકૃતિ અને બળનો વિચાર કરી પોતાના શરીરને યોગ્ય કસરત કરવાથીજ લાભ મેળવી શકાય છે. વળી કસરતના સંબંધમાં કેટલાક ભૂર્ષી લોકોનો બાધેલો વિચાર હોય છે અને તે એકે કસરત કરવાથી તુકસાનજ થાય છે. આ પણ ખોટું છે. મરી વાત તો એ છે કે જેમ કસરત કરવાથી શરીર સ્વદ્ધ અભિર્ધિ જીવી અને છે. તેમ અતિ કસરતથી શરીર કૃશ અને લઘુ જીવી અને છે.

મુનિ અરકાચાર્ય કહે છે કે “અતિ કસરત કરવાથી શ્રમ, ગ્લાનિ, ક્ષય, તૃષ્ણા, રક્તપિત્ત, ઉધરસ અને જવર લાગુ પડે છે.” વાગલક સૂત્રસ્થાનમાં પણ લખેલું છે કે “અતિ કસરત કરવાથી તૃષ્ણા, ક્ષય, શ્વાસ, રક્તપિત્ત, થાક, ગ્લાનિ, ઉધરસ, જવર અને ઉલટી થાય છે તથા જેમ સિંહ મોટા હાથીને જેમવા જતાં નાશ પામે છે. તેમ પોતાના ગળ ઉપરાંત કસરત કરનાર, અતિ જાગરણ કરનાર, શક્તિ ઉપરાંત ચાલનાર, અતિ સ્ત્રીસંગ કરનાર, અતિ હાસ્ય કરનાર અને ગળ ઉપરાંત બોલનાર પોતાની નાશ કરે છે.” માટે ગળ ઉપરાંત કસરત કરનાથી લાભ કરતા તુકસાન વધારે યાગ્ય છે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

કસરત કેટલો વખત સુધી કરવી જોઈએ તે વિષે પણ આપણા શાસ્ત્રો જતાવવાનું બુલ્બાં નથી. જ્યારે બગવનમાં પરસેવો

વળતા માટે, જ્યારે હૃદયમાં રહેલો વાયુ મ્હોંમાં આવવા લાગે (હાંફ ચડવા લાગે) અને મોઢું સુકાવા લાગે ત્યારે કસરત કરતા અટકી જવું; જ્યારે કપાળમાં, નાકમાં, ગાત્રોમાં, સાધામાં અને કાંપમાં પસીનો વળવા માટે ત્યારે કસરત બંધ કરવી. વસંત રૂઠ્ઠામાં અને શિયાળામાં કસરત અવશ્ય કરવી. બીજી રૂઠ્ઠાઓમાં બગ પ્રમાણે કસરત કરવી.

કસરતના પ્રકાર—કસરતના ધણા પ્રકારો છે, જુદી જુદી અનેક રીતે કસરતો થઈ શકે છે. રૂચિ અને પ્રકૃતિને માધક આવે તેવી કસરત કરવી. પાશ્ચાત્ય દેશમાં પ્રચલિત સેન્ડોની પદ્ધતિ પ્રમાણે કસરત કરવાથી શરીરનાં દરેક અવયવો પ્રમાણમાં ધારીત્રાં અને મજબૂત બને છે માટે તે રીતે કસરત કરવી હિતાવદ્ છે. સ્થિવાયં તમામને માધક આવે અને ધણો લાભ આવે તેવી કેટલીક કસરતોમાં તરવાની, દમ લેવાની, દોડવાની, ચાલવાની, ધોડેસ્વારીની અને બીજી રમત ગમતની છે.

તરવાની કસરત—તરવાની કસરત સર્વ કસરતમાં ઉત્તમ પ્રકારની કહી શકાય; કારણ કે આ કસરતમાં અંગબળ મજબૂત ઉપરાંત રત્નાનંગો હાથદો પણ થાય છે. તરવાની કસરતથી શરીર આનંદની 'હિપ્પોપોટામસ' પાણી અંદર ચુસી લે છે અને તેથી જોગ શરીરની બહારથી પાણીને લીધે શુદ્ધિ થાય છે તેમ અંદરથી પણ શરીર સાદ થાય છે. વધારે ખુબી તો આ કસરતમાં એ રહેલી છે કે શરીરના પ્રત્યેક અવયવને કસરત થાય છે. તો તરવાની કસરત દરિયાના ખારા પાણીમાં કરવામાં આવતી હોય તો તે પાણીના ક્ષારનો ગુણ પણ મળી શકે છે, ચોલી બિગાડનો રોગ મટે છે અને રક્તની શુદ્ધિ રહે છે. માથાના દરદ વાળા માટે અને અનિદ્રાના રોગીને માટે આ એક કુદરતી ઉપાય છે. તરતી વખતે ચાક લાગે છે પણ તરી રહ્યા બાદ આરામ જણાય છે, શરીર લવકું પડે છે, શક્તિ તથા બળની વૃદ્ધિ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની શક્તિ વધે છે.

દમલેવાની કસરત—આ કસરતથી ઘણા રોગો મંટી ગઈ છે. દમની કસરત કરતી વખતે શરીરને વાઙી ચુકી હાવતમા ન રાખતાં એકદમ સીધી હાલતમા રાખવું લાખા ચત્તા મુઠ્ઠને હાથ તથા પગ સીધા લાંબાવવા. આતંગડાના ભાગે સંકોચાઈ કે દબાઈ જાય નહિ અને તેના ઉપર કોઈપણ પ્રકારનું ખેંચાણ કે દબાણ થાય નહિ તે ધ્યાનમાં રાખવું. આવી રીતે સુના બાદ ધીમે ધીમે અને સગલતાથી શ્વાસને નાકવાટે શરીરની અંદર ખેંચવો, પછી શ્વાસને ધુટી રાખવો. આ વખતે શરીરને ખેંચવું એટલે બંને તરફ તથાતું હોય તેમ મહાનશક્તિ પ્રમાણે કરવું. પછી એકદમ ઢીલા થઈને શ્વાસને ઘણાજ આગતે આગતે સરલતાથી બહાર માઢવો. જો સગલતાથી ન નીકળે તો જરા જરા રોકીને ઢાઢવો પણ જોગથી એકદમ ન ઢાઢવો. આ પ્રાણાયામનો એક પ્રકાર છે. આ પ્રમાણે વખતો વખત કરાવવાથી ઘણા અસાધ્ય રોગો સારા કરવાનું માન આ પદ્ધતિના હિમાયતી ડૉ. બરનાર્ડ મેકફેડન ખાત્રી મયો છે. આ પ્રમાણે દમની કસરત કરતી વખતે દમ પુરેપુરો લેવો એટલે કે ધીમે ધીમે શ્વાસ લેતા છાતી ઉપમી આવે તથા પેટની અંદર તેની અસર છેક હૃદય સુધી જણાય તેટલો લેવો. આ પ્રમાણે થાક લાગે ત્યા સુધી આ કસરત કરવી.

દોડવાની કસરત—ચાલવાની કસરત કરતા દોડવાની કસરત સખત છે. દોડવું એટલે ખુબ જોરથી જલદી હાથ ચઢી જાય તેવી રીતે ન દોડવું પણ ધીમે ધીમે ઘણું સુધી દોડવા છતા હાથ ન ચઢે તેમ દોડવું. આ કસરતથી શરીરની અંદરનું લોહી વિશુદ્ધ બની શ્વાસ લેવાની શક્તિ વધે છે તથા ફેફસા મજબુત થાય છે, અને તેથી ક્ષય વગેરે ચવાનો ભય રહેતો નથી. થાક લાગે ત્યા સુધી આ કસરત કરવી.

ચાલવાની કસરત—ચાલવાની કસરત સહેલી અને દરેકને માફક આવે તેવી છે. બાળકો, વૃદ્ધ અને માંદા પણ તે કસરત કરી

ઓની શરત છે; વળી અલ્પવીર્ય અને નિર્જન આગાપો ફક્ત નમણી પ્રગતે જ જન્મ આપી શકે છે માટે એ દૃષ્ટીએ પણ કમગત દરવી અનિ જરૂરી છે.

સ્નાન વિધિ.

સ્નાન કરવું એટલે પુષ્ટગ પાણીથી શરીરના દરેક અવયવોને સારી પેઠે યોગીને ચામડી સાફ થઈ જાય તેવી રીતે નહાવું. નહાવામાં પણ પાણી જાણવાનું છે સ્નાન કેની રીતે કરવું, કયા સ્થળમાં, કેવા પાણીમાં કેણે કરવું અને કેણે ન કરવું વગેરે આગતનો વિચાર કરવા ની જરૂર છે. જન મુદ્દાવનો મોટો આમ નહાવાનો નિયમ સમજતા નથી. અને તેથી ઝો તેવું રા. થી ૩ ગેર પાણી શરીર પર ટેળી શરીરને બીનું કરે છે. આમ શરીરને બીનું કરવામાં તેઓ પોતાને પવિત્ર યજ્ઞેશ્વર માને છે. શરીર લુગ્ધા ગાદે પણ મેલો શઘાતો કપડાનો કંડો હોય તો ચલાવી લેડે. આવા માણુઓએ ખાસ જાણવું જોઈએ કે આવી રીતે નહાવાથી નરીર પવિત્ર અને ચોક્કસ થવાને બદલે ગદું અને અપવિત્ર થાય છે. સારી રીતે શરીર ઉપરનો મેલ-પરમેલો-વગેરે નીકળી જાય તેવી રીતે ચોક્કસ પાણીથી ખૂબ યોગીને નહાવું તેજ પવિત્રતા આપવાવાળું છે. નહાવાનો હેતુ સમજીને નહાવાથી જ કાપડો ચાય છે. નહાવામાં ધર્મ માનનાગ દેટવાક ધર્માધ સોડો દિવસમાં દસ વખત નહાય છે પણ જેવી રીતે નહાવું જોઈએ તેવી રીતે એક વાર પણ નહાતા નથી. તેઓ જેટલો સોમ મજત મળતા પાણીમાં અને સાસુ વાપરવામાં કરે છે તેથી સેંકડોગણી હાની શરીરે મેલા રહેવાથી તેઓને સહન કરવી પડે છે.

નહાવાના ફાયદા—નિત્ય નિમસર સવારમાં નહાવાથી અનેક લાભ મળી શકે છે એક ચોરસ ઈંચ ચામડીમાં લગભગ ૩૦૦૦ જેટલા છિદ્રો છે. પરસેવા તથા મેલને લીધે આ છિદ્રો પુરાઈ જાય છે અને તેથી તે છિદ્રોદ્વારા શરીરની અંદર હવા જઈ

શક્તી નથી. વળી આ નળીઓ મિવાય ચામડીની અંદર જથાથેંધ નાની નાની ગ્રંથીઓ રહેલી હોય છે કે જે બારીકમા બારીક નળી-ઓના છિદ્રો દ્વારા એક જાતનો તેલીઓ પદાર્થ બહાર કાઢ્યા કરે છે. જે યોગ્ય રીતે નહાવામા ન આવે તો આ છિદ્રો અને ગ્રંથીઓ પોતાનું કાર્ય કરતા અટકી પડે છે અને પરિણામે છિદ્રો પુરાઈ જવા પામે છે નહાવાથી બાહ્ય તેમજ આંતરિક શારીરિક સ્વચ્છતા જળનાઈ શકે છે, અને છિદ્રો ખુલા રહેવાથી ચામડી નીચેની માસની ગ્રંથીઓ છિદ્રો દ્વારા શરીરની અંદરનો કચરો બહાર કાઢી નાખવાનું કાર્ય ઘણી સરસ રીતે બજાવી શકે છે. ભાગભટ્ટજીએ નહાવાથી થતા ફાયદા આ પ્રમાણે જણાવેલા છે:—

“શરીરને ચોળીને શરીર ઉપરનો મેલ કાઢવો તે કિના કરને હરનાર, મેદનો નાશ કરનાર, અવયવને દૃઢ કરનાર તથા ચામડીને અતિ સ્વચ્છ કરનાર છે. વળી સ્નાન જઠરાગ્નિને વધારનાર, પુષ્ટિ આપનાર, આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરનાર, ઉત્સાહ તથા બળ દેનાર, ખંજવાળ, મેલ, થાક, પરસેવો, સુત્તી, તૂષા, દાહ અને મનના મેવને ટાળનાર છે.” આ પ્રમાણે ઋષિરાજ વાગભટ્ટજી પણ નહાવું એટલે શરીરને સારી રીતે ચોળીને ચામડી ઉપરનો મેલ કાઢી નાખવો એમ જણાવે છે. ડૉ. કેલેંગ એમ. ડી. જણાવે છે કે “કોઈ પણ જાતની એક દવા અગર તો વૈદ્યકના પુસ્તકોમા આવતા બધા વસાણા કરતા પણ જે પાણીનો બરાબર ઉપયોગ કરવામા આવે તો સર્વ દરદીમા પાણી વધારે શુભ કરવાને શક્તિમાન છે.”

નહાવાનું સ્થળ—નહાવા માટે એકાત મ્યાન હોવું જોઈએ. તે સ્થાન સ્વચ્છ, સુદર અને અતિશય પવન ન લાગે તેવું હોવું જોઈએ. નહાવાને માટે ઇનાયદી કોટડી (Bath-room) હોય તો ઉત્તમ. સ્થાન એવાંત હોવાનું કાગલુ એટલું જ કે સ્વચ્છ પ્રમાણે સારી પેટે ચોળીને નાહી શકાય શરીરને વધારે પરસેવો અને ગંદકી શુભ સ્થાનોના સાધાઓમા થાય છે. તે જગ્યા ખાસ ચોકખી

શકે છે. જુવાનો માટે તો લાભે સુધી આવે તોજ ફાયદો મળી શકે
આલવાની તથા દોડવાની કસરત કરતી વખતે એક વાત એ ધ્યાનમાં
ગમવાની છે કે તે વખતે શરીરને સીધું ટદાર રાખવું. આ કસરત
કરતી વખતે શરીરને એવી રીતિમાં રાખવું કે છાતીનો ભાગ આગળ
પડતો રહે અને આલતા કે દોડતા ખીલકુંલ શ્રમ ન પડે. ખીલ વાત
એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે હગડોળ કસરત કરતી વખતે નાક
વાટે જ હમ લેવો.

ઘોડે બેસવાની કસરત—ઘોડે બેસીને ફગવા જવાથી આનં-
દની સાથે કસરતનો લાભ લાઇ શકાય છે. આ કસરત પેટના તથા
લીવરના દરદો માટે સારી છે. ઘોડેચારી કરતી વખતે સીધા બેસવું
અને ઘોડાને ખુદ્દુક ખુદ્દુક ન ચલાવતા એક સરખી રીતે રવા-
નમાં ચલાવવો.

આ સિવાય હંડ પીલવા, બેઠક કરવી, કુસ્તી કરવી, કુંવા
ખાવા, લાકડાની ઘોડી પર અને સળીઆ પર જુદી જુદી કસરત
કરવી, મુગદળ ફેરવવા તથા જેમાં શ્રમ પડે તેવી રમત ગમતો
કરવી એ સર્વ કસરતો જ છે. બેડીદડા, કુટમોલ ટેનીસ, બેટબોલ,
ગોલ્ફ વગેરે કસરતો પણ સારી છે. જે કસરતમાં સહેજ પણ
ધ્યાન ચુકવાથી અકસ્માત્ ચવાનો સંભવ હોય તેવી કસરત કરવી
નહિ; કારણ તેથી ડાહ વખતે એવું બને છે કે શરીરને કસવા જતા
હલકું તેને અપજ કરી નાખીએ છીએ. ઉપરની કસરતો સાદી છે
અને તે કેવી રીતે કરવી તેનું જ્ઞાન તે તે કસરતમાં પારગલ યજ્ઞેશ
પાસેથી મળી શકે તેમ છે.

કસરત કોણે કરવી.

તદુરસ્તી પ્રવેશનાર તથા દીર્ઘાયુષી ચવાના હિમાયતીઓ દરે-
કની ફરજ છે કે તેમણે પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં કસરત કરવી.
કસરતથી નિર્જળ તથા માદો માણસ પહેલવાન બની શકે છે.
કસરત જેમ પુરૂષો તેમ સ્ત્રીઓને માટે પણ હિતકારી છે. કસરતના

અભાવે જ આજે આપણાં કદ ધટી ગયાં છે, આપણે હીનવીર્ય અને ઉત્સાહહીન બની ગયા છીએ, શૌર્ય આપણું નાશ પામ્યું છે અને આપણામાં આપણા પોતાનો બચાવ કરવાની શક્તિ રહી નથી તો બીજાને મદદ કરી શકવાની શક્તિ તો ક્યાંથી જ હોય. અગાઉના સમયમાં કસરત ફરજિયાત હતી. ફરજિયાત એટલે ઇચ્છા વિરૂદ્ધ નહિ પરંતુ સામાન્ય એવો જ ચાલ પડી ગયો હતો કે તે વખતે દેખા દેખીથી દરેકને કસરત કરવાની ઇચ્છા જ થતી. તે વખતે લોકો બળવાન, કદાવર, શુરવીર અને પ્રતિભાશાળી હતા. આજે પણ પંજબ દેશમાં કસરત કરવાનો ચાલ જોવામાં આવે છે અને તેથી પંજબી લોકો શારીરિક બળમાં આપણા બીજા ભાઈઓ કરતાં પ્રથમ પંક્તિએ છે. કસરતને હાલની ડેજવણીમાં અતિ-ગૌણ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે પણ જો તેને પ્રધાન સ્થાન આપવામાં આવ્યું હોય તો આજે જેમ યુનિવર્સિટીમાંથી પસાર થઇને નીકળતા જુવાનીઓની આંખો ખાડામાં પેસી ગએલી હોય છે, ગાલ ખેસી ગયા હોય છે, ચહેરા ઉપર ફીકાશ અને ઉદાસીનતા દેખાય છે, શરીર કુશ અને જતરડામાં તાણી કાઢેલ જેવું દેખાય છે, અને બળહીન દેખાય છે તેને બદલે બલીષ્ટ, કદાવર, લોલીથી ભરાવદાર અને રૂઢપુષ્ટ ઉમેદવારો નીકળી શકે.

કસરત કેાણે ન કરવી—ઉધરસ, શ્વાસ, ક્ષય, રક્તપિત્ત, છાતીમાં ક્ષત હોય તેવા દરદી અને શોષ રોગ વાળાએ કસરત કરવી નહિ, તેમજ દુખળા, બહુ થાકેલા, બોજન કરીને તરત, જીખ લાગી હોય ત્યારે અને સંભોગ કર્યા પછી કસરત કરવી નહિ.

દેશોદયના આ ચાલુ જમાનામાં ભારતને નિર્માલ્ય, નિઃસત્વ, નિસ્તેજ, બળહીન અને બુદ્ધિહીન મનુષ્યોની જરૂર નથી. અત્યારે તો સ્વાત્રપી, સુદૃઢ, પ્રતિભાશાળી, બળવાન અને વીર્યવાન યોદ્ધાઓની જરૂર છે. અહંકાર્ય અને કસરત વગર તેવા યોદ્ધાઓ સંભવી શકે નહિ માટે અહંકાર્ય પાળીને કસરત કરી સુદૃઢ થવું એ હિન્દી-

ગમતી જોઈએ. આ બાનતમા આપણા લોકો બહુ બેદરકારી વાળા છે. નહાવાની કોટડીની ઉપ્પુના આપણા ઘરોની ઉપ્પુતાની ખરોબખર રહી ચકે તેવી હોય તો હિતમ. તેમા એકાદ અગિસાની પશુ જરૂર છે કે જેથી થીકે તમને ભાગનો મેન વગેરે સાથે કરવામા સગવડ થાય.

સ્નાન કેવી રીતે કરવું—જુદા જુદા દેશોમા સ્નાન કરવાની જુદી જુદી રીતો હોય છે. યુરોપીઅન લોકો પાણીના ટબમા બેસીને નહાય છે, જ્યારે આપણા લોકો પાટવાપર બેસી હાડા અગર ત્રાખાકુડી કે બાદલીમાથી લોટાનની પાણી બહાર કાઢી શરીર પર રેડે છે આપણે આપણા દેશની પદ્ધતિ પ્રમાણે સ્નાન કેમ કરવું તે જાણવું જોઈએ નહાના માટે પ્રકૃતિ અનુસાર સ્વચ્છ ઠંડું, નવ-મેકું કે ગરમ પાણી, પાટલો, લોટો, ત્રાખાકુડી અગર બાદલી અને સાધુ જોઈએ. નાજી પછી શરીર લુછવા ખરમચડો જાડો સ્વચ્છ સફેદ ટુવાય રાખવો, પ્રથમ માથું ટાકા પાણીથી બીજવવું, ત્યાર-પછી મોઢો, ગળું, જાતી, ખભા, હાથ, પીઠ તથા છેવટે પગ એ અનુક્રમે બીજવવા, આમડી લાવચોળ જેવી યાય ત્યાં સુધી વસી ધસીને નહાવું શરીરને ધસવાનું—ચોગવાનું કારણ એટલે કે એક તો મેલ નીકળી જાય અને બીજી શરીરની ઉપરનું પાણી શરીરની ગર-મીથી જ્યારે હડવા (evaporate) થવા લાગે છે ત્યારે ટાક વાય છે. જ્યારે શરીર સારી પેઠે ધસ્યું હોય તો શરીરની ગરમી જગવાઈ રહેવાથી ટાક વાતી નથી. આ પ્રમાણે શરીર ચોળ્યા બાદ સાધુ લગાવી નહાવું. સાધુ હાથપર ધસી તે સાધુવાળા હાથ શરીર પર ધસવા તેથી સાધુ જોઈએ ધમાશે અને શરીર સારી પેઠે ચોળાશે. નહાવામા બગવ-સાધા આખની પાપણ તથા ખુણા, નાકની આજુ-બાજુનો ભાગ, કાનની પાછળનો ભાગ, હોઠ ઉપરનો ભાગ અને ગરદનની પાછળની આજુ નહાતી વખતે વિસ્મૃતિમા ન રહેવા જોઈએ. ગુજરાથાનેને પાણીથી સારી પેઠે ધોઈ સાથે રાખવાથી મનમા વિદારો ઉત્પન્ન થતા નથી. છેવટે પગની ધુટી, ગોઠણ, ગોરણ નીચેના ભાગ

ગેરે ધોવાં. પછી સાબુ નીકળી જાય તેવી રીતે પુષ્કળ પાણીથી ટાંકવું. સાબુને બદલે માટી અગર આમળાનો છુકો પણ ચાલે.

શરીરની ઉપરના ભાગો ધોવા બાદ શરીરની નીચેના (કેડ ઉપરના અને કેડ નીચેના) ભાગો ધોવાનું ધારણ રાખવું, ઉપરના ભાગોની ગરમી ટકાવી રાખવા માટે વખતો વખત તેને વચમાં વચમાં યોગતા રહેવું, જે રોજ સાબુ વાપરી ન શકાય તો અઠવા- ડીઆમા બે ત્રણ વખત તો ચામડીની ચીકણ દુર કરવા સારી જાતનો સાબુ જરૂર વાપરવો.

શરીર કેવી રીતે લુછવું—સ્નાન કર્યા બાદ તરત શરીરે કપડું ઓઢી લેવું અને સુકા સ્વચ્છ જડા કપડાવતી કે દુવાસવતી શરીરના દરેક ભાગોને બરાબર ધસી ધસીને લુછવા. જ્યારે ચામડી ફેરી પડે ત્યારે શરીરને ખાલી હાથવતી ખૂબ જોરથી મસગવું, આ પ્રમાણે શરીર લુછવાની ક્રિયા કરવાથી ચામડીના છિદ્રો ખુલ્લાં અને બહારની સ્વચ્છ હવાને ચૂસવાને શક્તિવાળા થાય છે, શરીરની ચામડી મેલ અને ચીકણ રહિત થાય છે, ચળ થતી નથી અને ચામડીના સર્વ દોષો નાશ પામે છે.

કેટલા વખત સુધી નહાવું—ઝોઝામા ઝોઝી ૧૦ થી ૧૫ મીનીટ નહાવાને માટે પુરતી છે. જેઝો આટલો વખત પણ બચાવી ન શકતા હોય તેઝોએ પાંચ મીનીટનો જરૂર વાપરવી. તે સિવાય એકાદ મીનીટમા પાણી ઢોળી નહાઈ લેવાનો કંઈ અર્થજ નથી. જે માણસોને નહાવામા જલદી ટાક ચડી આવતી હોય તેમણે વારા ફરતી શરીરના એક એક ભાગને ધોવા અને ફેરા કરવા. નખળા માણસોને અને દરદીઓને આ પ્રમાણે પથારીમા સુતા સુતા પણ સ્નાન કરાવી શકાય. પ્રથમ શરીરનો એક ભાગ ખુલ્લો કરીને ધોવો, ફેરા કરવો, મસગવો અને તરત ઢાકી દેવો. ત્યારબાદ એજ રીતે એક પછી એક બીજા ભાગો ધોવા. આ પ્રમાણે આખા શરીર સ્નાન કરાવી શકાય.

સ્નાન કોણે ન કરવું—તાવવાા દરેકો, વાન ત્યાધિ-
વાા દરેકો, આખા દરેકો, કાનના દરેકો, અતિમારવાાએ
જેને આક્રેશ યદ્યો હોય તેણે, સળેખમવાાએ, અચ્છુવાાએ
હૃદયરોગવાાએ અને નમગી છાતીવાાએ સ્નાન ન કરવું. જમ્યા
પછી તરત નહાવું નહિ પણ ઝોછામા. ઝોછા જે ક્યાક વિસા
ખાદ નહાવું. હપર લખેલ દરવાા રોગી સિવાય દરેક માણસે
સ્નાન અવસ્ય કરવું જોઈએ.

પાણીના ઉપચારથી એટલે જુદી જુદી રીતે સ્નાન કરવાથી
ધણા પ્રમાણના રોગ મટી શકે છે. હા કહેએ તે વિશે આખું
એક પુસ્તક લખ્યું છે, તેમા તેણે પાણીના ગ્રોમના ધણા અખ-
તરોએ કરી જુદી જુદી જાનના રોગોએને કેરી રીતે મુક્ત કર્યા
તે જાનાયું છે. પાણીથી રોગ મુક્ત કરવાની વિધાને જનરેલક
(Hydropathy) કહે છે.

પાણીના રસાયણીક ગુણો—પાચાત્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે
પાણીની જે જાતો હાવેલી છે. ૧. કઠણ પાણી (Hard water)
અને ૨. નરમ પાણી (soft water). જે પાણીનું પ્રથમરણ
કરતા તેમા કેલ્સીયમ સલ્ફેટ (calcium sulphate) કેલ્સીયમ
બાય કાર્બોનેટ (calcium bicarbonate) અને મેગ્નેસીયમ
(magnesium) દ્વરેલી રીતે મળેન હોય તો તે પાણીને કઠણ
પાણી કહે છે અને તે ન હોય તો તેને નરમ પાણી કહે છે.
પાણી ની કઠણતા દુર કરવા તેમા એમોનીઆ (Ammonia)
અથવા બોરેક્સ (Borex) અથવા ઓટમીલ (Oat meal)
અથવા બ્રેન (Bran) ઝોગાગવા જોઈએ તે વસ્તુ નાખી ઝોગા-
ગવાથી પાણીની કઠણતા દુર થાય છે અને નહાવા માટે લાયક બને
છે. સામાન્ય રીતે સાધુને ધસતા જે પાણીમા સલ્ફેટ શીય થાય
તે નરમ પાણી અને જેમા ઝોજા શીય થાય અગ ન જ થાય તે
કઠણ પાણી સમજવું.

પાણીની ઉષ્ણતા—ઠંડા પાણીથી નહાવું હોય તો પણ પાણીની ઉષ્ણતા ૬૦ થી ૭૫ ડીગ્રીફેરનહીટ હોવી જોઈએ; નવ-શેકા પાણીથી નહાવું હોયતો પાણીની ઉષ્ણતા ૮૫ થી ૯૨ ડીગ્રી ગરમ રાખવી; ગરમ પાણીથી નહાવું હોય તો ૯૨ થી ૯૮ ડીગ્રી ઉષ્ણતા રાખવી અને ઉના પાણીથી નહાવું હોય તો ૯૮ થી ૧૧૫ ડીગ્રી સુધી ઉષ્ણતા રાખવી. નાના બાળકોને ઉના પાણી વતી ન્હવડાવવાથી તેઓ પાણીની ગરમીને લીધે સદસદી બજાઈને મરી જાય છે માટે તેને સાધારણ ગરમ પાણી એટલે ૯૬ થી ૯૮ ડીગ્રી સુધીની ઉષ્ણતાવાળા પાણીથી ન્હવડાવવું.

ઠંડા પાણીના ગુણ—ઠંડા પાણીથી ભરેલા ટબ અગર નદી, તલાવ, વાવ કે કુવાની અંદર હુબહી મારીને નહાવાથી તે સ્થાનની અસર બહુ બળદાયક થઈ પડે છે. ઠંડા પાણીએ નહાવાથી રક્ત-પિત્ત મટે છે, ઇન્દ્રિયો શાન્ત થાય છે, મન પ્રકૃતિલત બને છે, શરીર સ્વસ્થ તથા દીર્ઘાયુષી બને છે. વળી ઠંડા પાણીએ નહાવાથી અને માથા ઉપર રેડવાથી મગજની ગરમી ઓછી થાય છે અને પેડુ ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવાથી તથા તેના પોતા સુકવાથી ધાતુસ્ત્રાવ મટે છે.

ગરમ પાણીના ગુણ—ગરમ પાણીએ નહાવાથી અનેક રોગ મટી શકે છે ગરમ પાણીએ નહાવાથી બળ વધે છે, વાયુ તથા ક્ષય ઓછો થાય છે અને સ્નાયુને વિશ્રાન્તિ મળે છે; પણ હૃદયની કામ કમવાની શક્તિ ઘટે છે અને શરીર લોથપોથ બની જાય છે. ઉના પાણીએ નહાતા પહેલા નીચેની બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી:— માથા ઉપર ગરમ પાણી કદિ ન નાખવું કારણ કે તેથી આખને ગુઠશાન પહોંચે છે અને જ્યારે હૃદય નજળું હોય ત્યારે ગરમ પાણીએ નહાવું નહિ. કેટલાક લોકો ઉના છણુછણુતા પાણીએ નહાય છે. આ ખરાબ ટેવ છે. ગરમ પાણીનો ઉપયોગ રૂઠું અને પ્રકૃતિ સમજીને કરવો.

જુદી જુદી રીતે સ્નાન કેવી રીતે કરવું તે પણ જાણવું જોઈએ.

દુવાલ સ્નાન—વાદળીથી કે દુવાવથી શરીર ધોવું તેને દુવાલ સ્નાન (sponge-bath) કહે છે. વાદળી, દુવાલ કે ખાદીનો કકડો પાણીમા બોળી બોળીને ચામડીને તે વતી ધસી ધસીને સાફ કરવી એ સાદામા સાદી અને સારી રીત છે. આ રીતમા પુષ્કળ પાણીની જરૂર રહેતી નથી અને ગમે તે સ્થાને અને વખતે આ પ્રયોગ અજમાવી શકાય છે. જે વાદળી હોયતો વાદળીથી થોડું થોડું પાણી શરીર પર નીચોવી દુવાલ, ખાદીનો કકડો કે હાથવતી શરીર ચોળ્યા જવું અને સાફ કરતા જવું. આ પ્રયોગમા પાણીની ઉષ્ણતા ૭૫ થી ૮૦ ડીગ્રી રાખવી. મંદવાડમા અને મારવાડ જેવા પાણીની તગી વાળા દેશમાં દુવાલ સ્નાન ઉપયોગી છે.

ઔષધ સ્નાન—કંડા અગર ગરમ પાણીમા ઔષધ નાખીને નહાવું તેને ઔષધ સ્નાન (Medicated-bath) કહે છે. પ્રથમ પાણીમા જે રોગની શાન્તિ કરવી હોય તેને લગતું ઔષધ પાણીમા નાખી જોગાળી તે પાણી વતી સ્નાન કરવું. આ સ્નાન દરદીઓ માટે ઉપયોગી છે.

ડુબકી સ્નાન—નહાવાના ટબમા આખું શરીર હમાવીને બેસી રહેકું તેને ડુબકી સ્નાન (Plunge-bath) કહે છે. આ સ્નાનથી પણ ચોક્કસ દગ્દો મટી શકે છે.

તુશાર સ્નાન—તુશાર રૂપે પાણી શરીર ઉપર પડવા દેવું તેને તુશાર સ્નાન (Spray-bath) કહે છે. શરીરે સામું ચોળ્યા ખાદ સામુની સીકાગ શરીરપરથી કાઢી નાખવાને માટે આ સ્નાન ઉપયોગી છે.

મેઘ સ્નાન—ઝારણ વાટે ઝીણી ઝીણી પાણીની ધાર શરીર પર પડવા દેવી તેને મેઘ સ્નાન (Shower-bath) કહે છે.

આ સર્વ સ્નાન—હવાનો-પાશ્વર્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે થોળાએવા છે અને જલ વૈદ્યના નિયમ પ્રમાણે દરેક બાયમા પાણી ઠેરકું ગરમ ગખતું તે અપ્યુ હોય તો ચોક્કસ દરદો પણ મટી શકે છે.

નહાવા માટે ધ્યાનમાં રાખવા લાયક કેટલાક નિયમો.

૧. ખુસ્તી હવામાં નહાવું એ ઉત્તમ છે પણ જ્યોતે ખુસ્તી હવામાં નહાતાં કંપારી છુટે તેઓએ નહાવાની કોટડીમાં નહાવું.

૨. પાણીની ઉષ્ણતા માપવા બની શકે તો થર્મોમીટરનો ઉપયોગ કરવો. ટેવાઈ ગયા પછી હાથ બોળવાથી પણ માપ આવી જાય.

૩. ચામડીને મજબુત કરવા માટે ગરમ પાણીથી સ્નાન કર્યા પછી નવશેકું અગર ઠંડું પાણી શરીર ઉપર નાખવું.

૪. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરતા પહેલાં સારી રીતે પાણી પીવું.

૫. ખોરાક લીધા પછી એ કલાક સુધી બીલકુલ નહાવું નહિ.

૬. ગરમ પાણી માથે કદિ પણ નાખવું નહિ.

૭. જૂઠું, બાળક અને માંદા માણસ માટે ઠંડું તેમજ અતિ ગરમ પાણી વાપરવું નહિ.

૮. થાકે અથવા હોમ કે ટાઢ વાતી હોય ત્યારે નહાવું નહિ.

૯. સ્નાન કર્યા પછી શરીરને સારી રીતે કોઈ કરવું.

૧૦. શરીર કોઈ કર્યા બાદ ટાઢ અટકાવવા તથા લોહીને ગતિ આપવા શરીરને હાથવતી ખુબ મસળવું.

૧૧. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કર્યા પછી શરીરમાં ગરમી લાવવા થોડી દસરત કરવી.

૧૨. ઉના પાણીના સ્નાન પછી સારી રીતે આરામ લેવો.

૧૩. ગંદા પાણી વતી, વાસ મારતા પાણી વતી કે કંકણ પાણીથી સ્નાન કરવું નહિ.

વસ્ત્ર પરિધાન.

સ્નાન કર્યા પછી કેવાં વસ્ત્ર પહેરવાં એ પણ વિચારવાનું છે.

૧. કપડાંનો સ્વાભાવિક એવો ગુણ છે કે તે શરીરની ઉપરના પરસેવાને એટલે ઝેરને ચૂસી લે છે. હવે સારી રીતે સ્નાન કર્યા બાદ જો

આગત્રા દિવસના પરસેવાવાળા કપડાં પહેરવામાં આવે તો તે કપડાની અંદરનો આગત્રા દિવસે એકઠો થએલો પરસેવો-ઝેર પાણું આપણા શરીરમાં તેજ કપડાં મારફત દાખલ થવા પામે. માટે સ્નાન કર્યા પછી આગત્રા દિવસનું ધોતીયું અને શરીર ઉપર પહેરવાનું વસ્ત્ર-બાંડી વગેરે રોજ બદલવાં. આપણે જેવાં કપડાં પહેરીએ તે ઉપર આપણા આરામ તંદુરસ્તી અને જીંદગીના રક્ષણનો આધાર ધણે દરજે રહે છે, માટે વસ્ત્રો સંબંધી થોડું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.

વસ્ત્ર પહેરવાનો હેતુ—હવાની અંદર કુદરતી નિયમને લીધે થતા ગરમી અને ઠંડીના ફેફસાર સામે આપણો બચાવ કરી આપણા શરીરની ગરમી ટકાવી-સાચવી રાખવી અને શરદી તથા ગરમીથી આપણા શરીરનું રક્ષણ કરવું એ કપડાં પહેરવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે જો કે આપણા શરીરની ગરમી આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેમાથી ઉત્પન્ન થાય છે, પણ આપણાં વસ્ત્રો તે ગરમીને અતિશય ઝડપથી ઊડી જતી અટકાવે છે અને એ રીતે ખોરાકને આડકતર રીતે મદદ કરે છે.

વસ્ત્રો કેવી જાતનાં પહેરવાં તેનો આધાર દેશ, કાળ, પ્રકૃતિ, આર્થિક સ્થિતિ, શરીરનું બંધારણ અને રંગ ઉપર રહે છે. કપડાં એવી જાતના પહેરવાં જોઈએ કે તે આપણા શરીરની ગરમી પુરતા પ્રમાણમાં ટકાવી રાખે, બહારની ધરતી, ગરમી કે બીનાશને શરીરની અંદર આવવા ન દે, શરીરની અંદર થતા સ્વેદ વગેરેને ચૂસી લે અને શરીરના અવયવોની ચલનચલની ક્રિયાને હરકત રૂપ ન યાય.

દરેક ચીજના જે વિભાગ પડી શકાય છે. ૧. વાહક (Good conductor) અને ૨ અવાહક (Non conductor) કપડામાં ઉન અને તેથી ઝોછે દરજ્જે રેશમ અવાહક છે, એટલે કે હવાને અંદર જવા દે પણ શરીરની ગરમીને બહાર ન નીકળવા

દેતાં તેને સાચવી રાખે. ૩ વાહક છે અને તેથી શરીરની ગરમીને બહાર નીકળવા દે છે અને તે રીતે તેને ઝાંછી કરી નાખે છે. ઉનના વસ્ત્રમાં બરફ છત્યાદિ રાખવાથી તેની ઉષ્ણતા ધરી ન જતાં તે તેમનું તેમ રહે છે તેનું આજ સુખ્ય કારણ છે. હવા અવાહક છે અને પાણી વાહક છે તેથી બીના કપડાં સુકાં કપડાં કરતાં શરીરને ઝાંછું ગરમ રાખી શકે છે. વળી પાણીમાંથી વરાળ થઈને ઉડી જવાની ક્રિયા ઉનના કપડાં કરતાં રૂના કપડાંમાં વધારે થાય છે, કારણ કે જેટલી ઝડપથી ૩ હવામાં ભળી શકે છે તેટલી ઝડપથી ઉન ભળી શકતું નથી. આ નિયમ સમજીને જો અક્ષલ વાપરવામાં આવે તો કંઈ રૂપમાં અને કેવી પ્રકૃતિમાં કેવાં વસ્ત્રો પહેરવાં તેની સમજ પડે. દાખલા તરીકે શિયાળામાં શરીરની ગરમી ટકી રહે તેવા કપડાં અને ઉનાળામાં શરીરની ગરમી ઝાંછી થાય તેવાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ.

આપણા દેશના લોકોનો મોટો ભાગ ધોતીઆં પહેરે છે. ધોતીઆં રૂના હોવાથી વાહક છે એટલે તેમાં પરમેશ્વરી વરાળ કરીને પાણીને ઉડાડી દેવાની ક્રિયા જલદી થાય છે; પણ ધોતીયાં દરરોજ ધોએલાં પહેરવાં જોઈએ કારણકે તેથી શરીરમાંથી નીકળતો પરમેશ્વર જો ધોતીઆંએ ચૂસી લઈ તેમાં એકઠો કરી રાખ્યો હોય તે નીકળી જાય. ધોતીઆં સિવાય સુચણી અને ચેન્ટ પણ કોઈ કોઈ પહેરે છે. અને ઉપર પહેરવાના વસ્ત્રોમાં પહેરણ, બંડી, કુડતું, કોટ, ખભા, વગેરે પણ છે. આ બધા વસ્ત્રો મેલ ગઠિત સાથે અને ધોએલા હોય તો વસ્ત્ર પહેરવાનો હેતુ પુરેપુરો જળવાઈ રહે છે.

ઉનનાં વસ્ત્રો—ઠંડા અને સમશીતોષ્ણ સુલકના જનવરોનું કુદરતી ઢાંચું ઉનનું બનેલું હોય છે. તેમાં એક જાતનું તેલ અને ચરબી હોવાને લીધે તે ઉપયોગી થઈ પડે છે. ઉનને વણીને તેનું કપડું બનાવતા તેમાં સંખ્યાબંધ ખારીક નાના નાના ખાયા રહે છે. એ ખાયામાં હવા ભરાઈ રહે છે અને તેથી ગરમી આરપાર

નીકળી શકતી નથી. આ કારણને લીધે ક્ષયનશ્વના કપડાં ઠંડીના દિવસોમા આપણા શરીરને ગરમ રાખે છે.

આ સિવાય હનમા એક જાતનું તેલ રહે છે તેને લેનાલીન કહે છે. તે આપણી ચામડીને સુંવાળી રાખે છે. ક્ષયનશ્વના કપડાં જો બરાબર ધોવામા ન આવે તો તેમાથી આ તેલ નીકળી જાય છે, અને તેથી ગરમ કપડાના ગુણમાં હેતુષ્ય આવે છે. હનના કપડા ખરીદતા એ જોવાનું છે કે તેની વણાટ એકસરખી હોવી જોઈએ, તેમા કાણું કાણુ ન જણાવા જોઈએ, તેની ફવારી જેમ અને તેમ પાસે પાસે હોવી જોઈએ, તેની ધડી દરીને એકઠમ જોરથી ખેંચતા તેમાથી ખણખણ કરતો અવાજ નીકળવો જોઈએ, બહુ જોરથી ખેંચતા પણ જલદી ખેંચાઈ આવવું નહિ જોઈએ અને વજનમા ભારે હોવું જોઈએ.

રેશમનાં વસ્ત્રો—શરીરની ગરમી ટકાવી રાખવામા હન કરતા ઉતરતી વસ્તુ રેશમ છે. પણ રેશમ એક પ્રકારના કીડામાંથી બનાવવામા આવતું હોવાથી તે શીમત લોકોનેજ પરવડે છે. રેશમના વસ્ત્રો સુંવાળા અને ઠંડક આપવાવાળા છે.

રૂનાં વસ્ત્રો—રૂના કપડા મજબુત, ટકાઉ અને સસ્તા હોય છે. હનના ઘણાખરા કપડામા તેને ટકાઉ તથા શોષાઈ ન જાય તેવા બનાવવા માટે તેની બનાવટમા રૂ જોડવામા આવે છે. રૂના જુદી જુદી જાતના જળીદાર કપડા બને છે અને તે ગરમીની રૂઠમા પહેરવામા ઠીક પડે છે. રૂમાથી એક ખાસ વણાટનું અને સફાઈ કરેલું ફ્લેનેટ નામનું કપડું વહેચાય છે તે સૌથી ખરાબ રૂમાથી બનાવવામા આવે છે અને બહુ જલદી સળગી ઉઠે તેવું હોય છે તેથી તે પહેરવું એ જોખમ બરેલું છે.

દેશ, ઠાગ અને આર્થિક સ્થિતિ એતાં આપણા હિંદુસ્તાન દેશને સર્વ રીતે અનુકુળ આવે એવું કોઈ પણ કાપડ હોય તો તે રૂની બનાવટની ખાદી છે. આપણો દેશ સામાન્ય રીતે ગરમ આબો-

હવા વાળો મનાય છે અને તેથી તેમાં રૂની બનાવટનાં કપડાં વધારે બંધબેસતાં થઈ પડે છે. તેમાંએ ખાદી આપણા દેશમાં પાકેલા રૂમાંથી આપણા દેશમાં કાંતી અને વણવામાં આવે છે તેથી આપણા દેશને આર્થિક લાભ થવા ઉપરાંત સસ્તી પડતી હોવાથી ગરીબ તેમજ તવંગર સૌ કોઈ ખરીદી શકે છે. સ્વચ્છતા બળવવાની બાબતમાં પણ ખાદી ઉત્તમ છે કારણ કે તે સફેદ હોવાથી તેને મેલી ચતાં વખત લાગતો નથી અને દેખીતો મેલ પહેરવા સૌ કોઈ નારાજ હોવાથી તેને ફરજિયાત સ્વચ્છ રાખવા માટે વખતો વખત ધોવી પડે છે એટલે તેની સ્વચ્છતા આપોઆપ જળવાઈ રહે છે. ખાદી ટાઢ તેમજ તડકા બન્નેમાંથી આપણું એકસરખી રીતે રક્ષણ કરી શકે છે. આપણા બાપદાદાઓ ખાદી પહેરતા હતા અને આજુ જમાનો પણ ખાદી પહેરવા શરૂઆતે છે.

શણનાં વસ્ત્રો—રૂના કપડાં કરતાં શણનાં કપડાંમાં વિશેષ શયદો જણાતો નથી. શણમાંથી કપડાં જરા વધારે સફાઈદાર, કુમાસદાર અને બારીક બનાવી શકાય છે એટલે રૂના કપડાં કરતાં માત્ર દેખાવમાં જ તે ચઢી જાય છે, બાકી તાંદુરસ્તીની બાબતમાં રૂનાં કપડાં ઉત્તમ છે.

વૉટર પ્રુફ કપડાં—રબ્બરના, રોગાનના અને વૉટર પ્રુફ કપડાં રૂઠન વરસાદના દિવસોમાં જીવોગી થઈ પડે છે. સાધારણ કપડાંને વૉટર પ્રુફ બનાવવા માટે નીચેની રીત ઠીક છે.

પાંચ ઓંસ લૅનોલીન (બનમાંથી નીકળતું તેલ) ને દશશેર પેટ્રોલમાં મેળવવું. તે પ્રવાહીમાં કપડાને બોળી કાઢી નીચેની લેવું અને વા ખાતું કરવું એટલે વધારેનું મિશ્રણ કદાચ કપડાને લાગ્યું હશે તો ઉડી જશે. આ રીતે લૅનોલીનમાં બોળેલાં કપડાં વરસાદ તેમજ તડકામાં આપણું રક્ષણ કરી શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમાંથી પરસેવો પણ ઉડી શકે છે, અને સાદા કપડાં કરતાં પણ આવાં કપડાંમાંથી હવા વધારે આરથાર જઈ શકે છે અને

સાધારણ રીતે ધોવાથી એ કપડાંનો વાટરચુક શુણ્ણ પણ જળવાઈ રહે છે.

નકતુ પ્રમાણે વસ્ત્રો અને તેના ગુણ વિષે—આપણા આયુર્વદમાં વસ્ત્રોના ગુણ દોષ અને દષ્ટ રૂપમાં કેવા રંગના કપડાં પહેરવાં તે વિષે આ પ્રમાણે જણાવે છે:—“રેશમના, ઉનાનાં અને જાતા રંગનાં વસ્ત્રો વાયુ તથા દરને હરનાર છે માટે શિયાળામાં તેવાં વસ્ત્રો પહેરવાં હિતકર છે. દંપાણ (ગેરૂં નેવા) રંગથી રંગેલાં વસ્ત્રો પવિત્ર, સિંત્રણ અને પિત્તને હરનાર છે માટે ઉનાળામાં તેવાં રંગેલાં અને ઝીણા તથા હલકાં વસ્ત્રો પહેરવા. ધોળા વસ્ત્રો શુભ દરનાર છે અને ટાક તથા તડામાંથી રક્ષણ કરે તેવાં છે. તે ઘિતવ નથી તેમજ ગરમ પણ નથી માટે વરસાદના સમયમાં તેવાં કપડાં પહેરવાં એ હિતકર છે. વિશુદ્ધ તથા નવિન વસ્ત્રો કીર્તિ આપે છે, દામને પ્રદીપ્ત કરે છે, આયુષ્યને વધારે છે, શોભા અને આનંદ વધારે છે, ચામડીને હિતકારી છે અને મનુષ્યને વશ કરનાર છે માટે તેવા વસ્ત્રો બધી રૂપમાં અનુકૂળ છે.”

એલાં વસ્ત્રો પહેરવાથી થતી હાની—સુષ્ક મનુષ્યે એલાં વસ્ત્રો પહેરવા નહિ. એવા વસ્ત્રો પહેરવાથી કપડાંને એવ ચામડી ઉપર લાગે છે અને તેની ગંદકી ચામડીના છિદ્રો દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશ કરી લોહીનો વિકાર કરે છે, અને તેથી ચામડી તથા લોહી-વિકારના અનેક પ્રકારના દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, ઝાની થાય છે, જી વગેરે છત્ર પેદા થાય છે, દારિદ્ર્ય આવે છે અને દેખાવ ખરાબ લાગે છે. કપડાં ધોઈને હોઈ તે સારું પણ એલા તેમજ પરમેવાવાળાં હોઈ તે કીક નહિ.

જીદી જીદી જાતના રંગવાળા કપડામાં જીદી જીદી હલ સુધી ગરમી ચૂસી લેવાનો ગ્રણ હોય છે. કાળો રંગ સૌથી વધારે ગરમી ચૂસી લે છે તેથી અનુક્રમે નીચેના રંગ ઝાણી ગરમી ચૂસે છે. ઘેરા

આસમાની, ખુલતો આસમાની, ઘેરા લીલો, ઘેરા રાતો, ખુલતો લીલો, ઘેરા પીલો, ખુલતો પીલો અને સંદેહ.

બાળકો માટેનાં કપડાં—નાનાં બાળકોને ઉનનાં ગરમ કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ. અને તે ઋતુ પ્રમાણે ઝીણાં કે જાડાં હોવાં જોઈએ. આપણા દેશમાં બાળકોને નરમ, હલકાં, ગરમ અને ઢીલાં કપડાં પહેરાવવાં હિતકર છે. બાળકનાં કપડાં એવાં હોવાં જોઈએ કે તે સહેલાઈથી પહેરાવી અને દાઢી શકાય. બાળકનાં કપડાંને બનતાં સુધી બટન અગર કસ રાખવી. લાખા ઝમલાં બાળકોને પહેરાવવાં નહિ. ઠંડીના દિવસોમાં ઉનનાં અને ગરમીના દિવસોમાં રેશમનાં ઝમલાં રાખવાં. મોટી હંમરનાં બાળકો માટે પાટલુન તથા બંડી સાથે સીવેલાં અને ધરાઈ વાપરવાં તે ઠીક છે. બાળકોનાં કપડાં દરરોજ મેલાં થઈ જાય છે માટે તે હંમેશ ધોવાં. તેને ઓઢવા તથા પહેરવાનાં કપડા હલકાં અને ગરમ જોઈએ. કપડાનો બચાવ કરવા માટે ઘણા ગરીબ લોકો પોતાના બાળકોને ઢુંકાં અને સાંકડા કપડાં પહેરાવે છે. આવા તંગ કપડાં પહેરાવતાં કે કાઢતાં તેની માતેના હાથ પગ વગેરે મરડી મચડી નાખે છે તેમ છતાંજે તે કપડું મહામુશ્કેલીથી પહેરાવી અગર દાઢી શકાય છે અને જ્યારે કાઢતાં વખત લાગે છે ત્યારે અચાનક મા પોતાની જુલ સમજ્યા વગર બિચારા બાળકને કોધે બરાબરે મારે છે, આથી બાળકની દુર્દશા થાય છે. વળી તંગ કપડાથી બાળકના અવયવો સંકોચાઈ જાય છે, છાતી બીડાઈ જાય છે અને કુમળા અવયવોને બરોબર વધવા-ખીસવા માટે જ્યાં ન મળવાને લીધે બેડોળ બની જાય છે. આ સર્વનું પરિણામ એ આવે છે કે બાળક રોગી અને બેડોળ જન્મપર્યંત રહે છે.

તંગ વસ્ત્રોથી થતી હાની—જેમ બાળકોને તેમ મોટા માણસોને પણ તંગ વસ્ત્રોથી શારીરિક હાની થાય છે. તંગ પોષાક ઉછરતી વર્ગના જીવાનીઆઓ અને યુવતિઓમાં આગ્રહાસ અતિ માનીતો થઈ પડ્યો છે. તેઓ તંગ કાઢ અને તંગ યોગી પહેરવામાં

પોતે રૂપાળા રેખાવ ધી ઝેતું માને છે પણ તેઓ જાણતા નથી કે તમ વચ્ચેની તેઓનાં ફેરસાંમાં બરાબર પગન બગાડ ચક્રનો નથી. તેને ટીપી આસોઆસની ક્રિયા મંદ ચાલીને પરિણામે દમ, દાવ, નજવાળ મંત્રાદિ શરૂએ દરદો જન્મ પામે છે. તમ પોતાક ઢાળીને વિદ્યાન પણ કાતામાં અંતરાવરૂપ છે. આ સર્વ બાજન પાનમાં લાઈને જે દેગન ધરીશું બંધારણ જમાવાવાગી છે તેનો મોદ એક દમ હોઈનો જરૂરી છે.

અને વિસમીરી સાથે કહેતું પડે છે કે આપણા દેશનો મોરો બામ વચ્ચેની બાજતમાં જનુઆર ઝોડી દરકાર રાખે છે. ગરીબ તોડો અને કહેવાના સામાન્ય લોડો પોતાને માટે દલકામાં દસકા કપડાંમાંથી પોતાનો પોષાક બનાવવારે છે અને મદિના જે મદિના સુધી તેને પોતા પણ નથી. તેઓ મેં તથા પરસેવાના પરમાજ રહેવાનું પસંદ કરતા હોય તેવી રીતે પોતાનાં કપડાં રાખે છે. કપડાં સ્વચ્છ તથા પાએલાં પહેરવાથી મન પ્રકૃષ્ટિન રહે છે અને આપુ-બની શક્તિ થાય છે એ વાન તેઓને દસવા સરખા અને વજન વગરની લાગે છે. પરસેવા અને મેથથી બરેલાં, અથ મારત! અને ઉપર માખીઓ મગમજુલી હોય તેવાં વચો પહેરવામાં તેઓને જરાએ ધરમ આવતી નથી; છતાં ધરેણાં વગર તો તેઓ જરૂર ધરમાય. વચ કરતાં ધરેણાં તેઓની આખરમાં વધારો કરે છે એમ તેઓ માનતા જાણાય છે. આવા લોડોને ધરેણાં ખરીદવા પૈસા મગી ચાકરી; પરંતુ પોતાનું એકનું એક બાગક વખતો વખત ધર-દાથી બરાબ આવતું હશે અગર કંડીની રૂબાં ટાઈથી ફૂગતું હશે તો તેને મારે એકાદ ધરમ જળતું ધીવડાવવા લોડા પૈસા પણ મગશે નહિ. આ શું ઝોડી અગાનતા છે? હિન્દુસ્તાનમાંથી ધરેણાંવડે મદાવાની બદી ઝોડી ચાલ અને લોડો લોએલાં સ્વચ્છ વસ્તો પહેરવાના શોખમા દિન પ્રતિ દિન આગળ વધે એ અતિ ધમ્મવા થાય છે.

ઉપાસના-ધ્યાન-પૂજા,

ન્હાયાબાદ સ્વચ્છ ધોએલ વસ્ત્રો પહેરીને પોતપોતાના સપ્રદાય પ્રમાણે સૌએ પોતપોતાના ઇષ્ટદેવની ઉપાસના કરવી જોઈએ. શરીર, મન અને આત્માને નિષ્કટ સંબંધ છે. જેમ ઉદરપોષણ માટે કમાવું, ખાવું અને ઉઘવું એ શરીરને આરોગ્ય રાખવા માટે જરૂરની ક્રિયાઓ છે તેમ મનને પણ આરોગ્ય રાખવા ઉપાસના એ જરૂરની વસ્તુ છે. શરીરની અને મનની શાન્તિ મેળવવા માટે અને પોતાના જીવનને વિશેષ પવિત્ર અને સ્વચ્છ રાખવા માટે એકાંત સ્થાનમાં એકાદ કલાક બેસીને સારા વિચારો અને સારાં કાર્યો કરવાની ઇચ્છા રાખી માળા ફેરવવી એ શું જરૂરનું નથી? એકાંત સ્થાનમાં મન અને આત્માની ઉન્નતિ થાય તેવા સારા સારા વિચારો કરવા તેનું નામ જ ઉપાસના-તેનું નામજ ઇષ્ટદેવનું ધ્યાન તથા પૂજા.

ઉપાસનાનો અર્થ—‘પામે જવું’ એવો થાય છે; પણ કોની પાસે જવું? જેની પાસે જવાનો આપણો ધર્મ છે, જેની પાસે જવા-પહોંચવા આ મનુષ્યદેહ મળ્યો છે તેની પાસે જવું. શરીર, મન અને આત્માનો યોગ અનાદિ સિદ્ધ છે અને તે છુટો થઈ શકે તેમ નથી. આ યોગ રસાયન ક્રિયાથી ઉત્તરોત્તર ઘડાએસો છે. આ રસાયનમાં જેમ બીજા સાધનોની જરૂર છે તેમ ઉપાસનાની પણ જરૂર છે. ઉપાસના એટલે પ્રાપ્ત વસ્તુની પાસે જવાના વિચારો તથા પ્રયાસો.

ઉપાસના કેવી રીતે કરવી—ઉપાસનાના ઉપરોક્ત અર્થ પ્રમાણે દરેક માણસે નિત્ય ઉપાસના કરવી જોઈએ એમ સિદ્ધ થઈ શકે છે. દરેક ૨૪ કલાકમાં એકાદ કલાક પણ શું આપણે ધારીએ તો આ કામ માટે શબ્દ ન પાડી શકીએ? આવો એકાદ કલાક નાહીને શરીર શુદ્ધ કર્યાબાદ ઘરના એકાંત ખુણામાં કે એકાંત સ્થાનમાં મનને સમાધીમાં રાખી બેસવું અને જીવનના ઉત્તમમાં ઉત્તમ હેતુ અને તેની સરળતા સંબંધી વિચાર કરવા. આ વિચારમાં પ્રથમ

સ્થાન આપણને પેદા કરનાર તે મહાન હૃદયને યાદ કરવાનું આપણું. તેને યાદ કરવાથી તે દૂર હશે તો નજીક આવશે અને તેથી તેની દયા, કૃપા અને ઉપકારો સર્વ એક પછી એક યાદ આવશે. ત્યારબાદ ઇશ્વરની ઇચ્છા અને આજ્ઞા આપણી દૃષ્ટિ આગળ ખડાં થશે, અને ત્યારેજ આપણને આપણાં કર્તવ્યો તથા કર્મો જે બુદ્ધાઇ જવામાં હોય છે તેનું ખરું જ્ઞાન થાય છે. શરૂઆતમાં હૃદય મન ધ્યાનમાં ન ચોંટે તો પણ મનને વખતો વખત ફરી અને ફરીથી ધ્યાનમાં લગાડવાથી મન સ્થિર અને એકાગ્ર થઈ શકે છે. મનની એકાગ્રતા મેળવ્યા બાદ આખી સૃષ્ટિ એક ઇશ્વરનીજ છે અને તેમાં પેદા થનાર સર્વ પ્રાણીપદાર્થ તેનોજ પરિવાર છે એવું - કંઈક જ્ઞાન થશે. આ જ્ઞાન થતાં સર્વ પ્રાણીઓને પોતાનાં ગણવા અને તેની તરફ તેવો પ્રેમ રાખવો એવી એક પ્રકારની ભક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે વખતે આત્મવ્યસ્થ થી થઈને વર્તવાની ઇચ્છા થશે. આ ઇચ્છા એજ પ્રેમ લક્ષણા ભક્તિ અગર ઉપાસના. આ પ્રકારની ઉપાસનામાં બીજા કોઈપણ પ્રકારના સાધન અગર પૂજા-પાઠ ઇત્યાદિ બાબ આડંબરની જરૂર રહેતી નથી. એકાંત સ્થાન અને ચિત્તની એકાગ્રતા એ એજ જરૂરના છે. મનને શાન્ત કરવા, પવિત્ર કરવા અને પ્રસન્ન કરવા રંગીન કરી શકે યત્નાનીત્યર છે.

ઉપાસનાનું મહત્ત્વ—આવી ઉપાસનામાં આપણને આપણા કર્તવ્યનું જ્ઞાન થાય છે. ઇશ્વર પ્રત્યે, આપણા પોતાની પ્રત્યે, મનુષ્ય માંત્રની પ્રત્યે અને અન્ય પ્રાણી પદાર્થની પ્રત્યે આપણી શુ શું કર્યો છે તેનું આપણને જ્ઞાન થાય છે. આપણું સત્ય જ્ઞાન પ્રગટ થતાંજ આપણા મનના શત્રુ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સર આપોઆપ શાન્ત પડી જાય છે, આપણી વૃત્તિ નિર્મળ અને સાત્ત્વિક બને છે, સ્વાર્થત્યાગ અને પરાપકારની વૃત્તિની ઉગતિ થાય છે, અંતઃકરણનાં બધાં પાપો ધોવાઈ જાય છે અને હૃદયમાં ઉત્પાતને ધોડે, ચોડે મન શાન્ત થઈ જાય છે.

વળી જ્યારે આવું સત્યજ્ઞાન પ્રગટ થાય છે ત્યારે ઇન્દ્રિયોના વિષયો અને ભોગવિલાસો તથા વ્યસનો અને બીજાં હાનીકારક વર્તનો પરિમિત થઈ જાય છે, અને વિચારોમાં સત્વગુણની સાથે ખાનપાનમાં પણ સાદાઈ આવી જાય છે. ટુંકમાં ઉપાસનાથી મનની શાન્તિ અનુભવાય છે તેની સાથે આરોગ્ય પણ મેળવી શકાય છે. જ્યાં ઇશ્વર છે ત્યાં આરોગ્ય પણ છે. સદ્વર્તનની સાથે શરીરની અને મનની શાન્તિના સેવનમાં આરોગ્ય અને આયુષ્ય રહેલું છે. ઉપાસનાથી માનસિક રોગો નાશ પામે છે અને મનની અસર તન ઉપર થઈ તનના રોગ પણ મટે છે માટે નાહી પવિત્ર વસ્ત્રોનું પરિધાન કરી દરેકે પોતપોતાના ધર્મના નિયમ પ્રમાણે ઉપાસના કરવી.

લેપ વિધિ.

ન્હાયા બાદ શરીરે સુગંધી વસ્તુના લેપ કરવાથી અનેક લાભ થઈ શકે છે. ભાવપ્રકાશમાં લખે છે કે “ સિયાળામાં કેસર, ચંદન અને ઠાણું અગર ત્રણેને ભેગા કરી લેપ કરવો કારણકે તે લેપ ગરમ છે અને વાયુ તથા કફને મટાડે છે. ઉનાળામાં ચંદન, કપુર અને વાળાને ભેળાં કરી તેનો લેપ કરવો કારણ કે તે લેપ ઠંડો અને અતિ સુગંધી છે. ચોમાસામાં ચંદન, કેસર અને કસ્તૂરી ભેળાં કરીને તેનો લેપ કરવો કારણકે તે લેપ ગરમ નથી તેમ ઠંડો પણ નથી. લેપ કરવાથી તરસ, ખૂર્ષા, દુર્ગંધ, પસીનો અને બળતરા મટે છે, અને ભાગ્યશાળીપણું, તેજસ્વીપણું, ચામડીનો સુંદર વર્ણ, ઉત્સાહ તથા બળ આવે છે અને મન પ્રસન્ન રહે છે. ”

લેપ કરવાના અનેક ફાયદા આપણા માર્ગદર્શક પ્રાણાચાર્યોએ બતાવેલા છે પરંતુ હાલમાં લેપવિધિ બહુ હસ્તિમાં જોવામાં આવતો નથી. લેપ વિધિના સ્મારક તરીકે આજે જુદા જુદા સંપ્રદાયના લોકો શકત કપાળના અથ્ર ભાગમાં નહિ જેવું નિશાન-ટીલડી પોતે અમુક સંપ્રદાયના છે તે બતાવવા પુરતું કરે છે પણ આથી લેપ-વિધિમાં બાતાવ્યા લાભ મેળવી શકાતા નથી. લેપ કરવો-તિલક

દરબું એ એક જાતનું ધર્માધપણું છે એવું આજના પાશ્વત્ય કેળવણી પામેલા કેટલાક યુવકો માનત્રા લાગ્યા છે તે પણ ઠીક નથી.

લેપ કોણે ન કરવો—વગર નહાએલાએ, તાવવાળાએ, ઝાડાના દરદીએ, નેત્ર રોગવાળાએ, કબૂરોગ વાળાએ, વાયુના દરદ વાળાએ, આક્રેશ ચઢ્યો હોય તેણે અને અશ્વસ્થવાળા દરદીએ લેપ કરવો નહિ કારણકે તેને લેપ હિતકરતા નથી.

પુષ્પમાળા પરિધાન વિધિ—આયુર્વેદમાં સુગંધી પુષ્પ તથા પત્રના હાર પહેરવાથી થતા નીચેના લાભો જણાવ્યા છે. “સુગંધી હાર પહેરવાથી કાન્તિ વધે છે, પાપ ટળે છે, લક્ષ્મી વધે છે અને ઉત્સાહ વધે છે.” પુષ્પ પોતેજ ખુશબોદાર, રંગીન, મનોહર અને સ્વચ્છ હોવાથી તેની સુગંધ અને દેખાવથી મન પ્રસન્ન રહે તેમાં નવાઈ નથી. ખુશબોદાર પુષ્પ સુંઘવાથી ધાતુન્દ્રિય તૃપ્ત થઈ મગજને તર કરે છે અને તેથી બેચેની દુર થાય છે અને આનંદને અનુભવ કરી શકાય છે. પુષ્પનો ખરો શોખ-અગાઉ આપણા દેશમાં હતો. આજે તો લગ્ન વગેરે માંગલિક પ્રસંગે અને દેવ સેવામાં તેનો ઉપયોગ થાય છે. જાપાનમાં આજ પણ બાળક જન્મે છે ત્યારથીજ તે પુષ્પની ખરી ખુબી પીછાણતું રીએ છે.

દુધ-આ-નાસ્તો.

સવારમાં ઉપાસનાદિ ક્રિયા આટોખ્યાબાદ સ્વસ્થ સ્થિતે પ્રકૃતિ અને સ્થિતિના પ્રમાણમાં દુધ પીવું. જેઓની સ્થિતિ સારી હોય તેઓએ બની શકે તો એકવર્ણી ગાયનું તરતનું દોહણું શીઘ્ર સોતું દુધ પીવું. જે તેમ ન બની શકે તો દુધમાં થોડું પાણી મીલાવી તે પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી દુધને ઉકાળી તેમાં થોડી સાકર તથા ઘી નાખી પીવું. દુધ પીવાનો સમય બોજનની પહેલાં ૨ થી ૨૫ કલાક પહેલાં હોવો જોઈએ. દુધ ધીમે ધીમે ચૂસી ચૂસીને અને દરેક છુટડો મ્હોંમાં સારી પેટે હલાવી હલાવીને પીવું એજ સત્વર લોહીને કરવા વાળું છે. આ પ્રમાણે દુધ પીવાથી શરીરમાં કાન્તિ તથા

બેળની વૃદ્ધિ થાય છે, શરીર પુષ્ટ થાય છે, મન ઉત્સાહમાં રહે છે અને દિવસના કામકાજમાં આનંદ આવે છે.

રોગચારો અને દુધ—ન્યારે રોગચારો ચાલતો હોય ત્યારે તો બૂખ્યા પેટે કદિ બહાર ન જવું. બહાર જતા પહેલાં થોડો નારતો તથા દુધ લેવાં એ હિતકર છે. તેવા સમયમાં દુધ ચોકખું મેળવવા તથા તેને બરાબર ઉકાળીને જંતુ રહિત કરવા ખાસ કાળજીવાળા થવું કારણ કે નહિ તો દુધ મારફત જે પ્રકારનો રોગચારો ચાલતો હોય તેનાં જંતુ ફેલાવાનો વિશેષ સંભવ રહે છે.

દુધના સામાન્ય ગુણ—દુધ મીઠું, ઠંડું, પિત્તહર, પોષણકારક, દસ્ત સાફ લાવનાર, વીર્યની વૃદ્ધિ કરનાર, બળ આપનાર, બુદ્ધિ વધારનાર, જીવાનીને ટકાવી રાખનાર, આયુષ્યને વધારનાર, રસાયનરૂપ અને ભાંગેલાં હાડકાંને સાંધનાર છે. સ્ત્રી સેવનથી અતિક્ષીણ થએલાં અને જખમીને દુધનો નિત્યનો ઉપયોગ આશિર્વાદ સમાન છે. દુધ પીવાથી આટલા બધા લાભ મેળવી શકાય છે છતાં આ કે જેમાં દુધના ૧૦૦ મા ભાગ જેટલા ગુણો પણ નથી તે પીવાનો ચાલ અતિ સામાન્ય થઇ પડ્યો છે એ શું ઓછું શોકપ્રદ છે? દુધ પીવાનો ચાલ્યો ગએલો પુરાણો શોખ પાછો ફરી જીવન પામે એ ધટ છે.

ચા-કોફી-કોકો—દુધનું સ્થાન આને ચા, કોફી અને કોકોએ લીધું છે. જેઓ ચા કોફી પીએ છે તેઓ તો તેના ગુલામ બની ગયા છે. સવારમાં ખીજાનું છોડતાં વેંતજ દિનચર્યાની ખીજ બધી અગત્યની ક્રિયાઓ કર્યાં સિવાય બની બળબળતી ગરમાગરમ ચા ન પીએ તો તેમને એનજ ન પડે. કેટલાકને તો ચા પીએ ત્યારેજ મળ દેવતા પ્રસન્ન થાય. તેમને ચા એજ સર્વસ્વ જણાય છે; પણ ચાએ હિંદુસ્તાન દેશને કેટલો પાપમાલ કર્યો છે તેનો તો સ્ફુટ વિચાર કરવાથી માલમ પડે. ચા અને કોફીમાં તમાકુ, દારૂ તથા ભાંગ વગેરે ચીજોના જેટલો કે નથી એ ખરી વાત, પરંતુ ચા,

કાશી દુષિત છે અને માણસને પૈસે ટકે નીચેની નાખવાવાળી અને પાચનશક્તિને મદ કરવાવાળી છે એમ તો કહ્યા સિવાય કશું જ નહિ. આ વસ્તુમાં પણ અમુક પ્રકારનો કેદ તો રહેલો છે. દાગળ કે અમુક નિયમ વળતે આ ન પીવાય તો આળસ આવે, મન અસ્વસ્થ બને અને બેચેની ઉત્પન્ન થાય છે એ તેની પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે.

આ કોફીનો વપરાશ આજ થોડાજ વર્ષોમાં બહુ વધી પડ્યો છે. પહેલાં આનો ઉપયોગ કાંઈ કાંઈ વળતે દવા તરીકે થતો. વિદ્વાનોએ કેટલાક અખતના એકલા આ ઉપર રહીને કરી જોયા છે તો તેમને માલમ પડ્યું છે કે તેમાં લોહીને વધારનારી ચીજ બીન-કુલ છે નહિ. ચીન તથા ઈન્ડોનેશિયા જેવા ભેજ અને શીત પ્રધાન દેશમાં કદાચ આ પીવાની જરૂર પડે પણ આપણો હિન્દુસ્તાન ગરમ મુલક છે અને તેથી આવશ્યક દેશમાં આ પીવાની અગત્યતા દર્શાવતું નથી. ફક્ત દેખાદેખીને લીધેજ તે આવકાર દેવા થોભ બની છે, તો જે ચીજ દર્શાવતું શબ્દો ન કરતા ગુલ્ફાન કરતી હોય તેનો ત્યાગ તરત કરવો જોઈએ. આજે કેટલાક મનુરો અને ગાડીવાળાઓ ફક્ત આ ગાડીઆ ઉપરજ પોતાનું ગુજરાન ચલાવે છે તે લોકોને આ કોફીના ગેરફાયદા સમજાવવાની જરૂર છે, જેટલા પૈસા ચામા વપરાય છે તેટલા પૈસાનું કુલ પીવામાં આવે તો તેથી ઘણું લાભ થાય.

નાસ્તો—ચાની સાથે નાસ્તો કરવાનો ચાલ ધણે ડેકાણે જોવીમાં આવે છે. જે લોકો બપોરના મોડા મોડા જામે છે તેને અને મનુરોને કદાચ સવારમાં નાસ્તાની જરૂર પડે પણ તે સિવાય જે લોકો ૧૦-૧૧ વાગે જમવાની ટેવવાળા છે તેને માટે નાસ્તો નકામો છે સવારમાં નિંત્રની થોડીએ-કિયાએ ક્યાં બાદ તરત નાસ્તો કરવાથી પાચન શક્તિ બગડે છે અને તેમાંથી અશુદ્ધિ યદ્ય અનેક રોગોને લાવક શરીર બને છે. ઈન્ડોનેશિયા જેવા શીત પ્રધાન દેશમાં સવારમાં નાસ્તાની જરૂર કદાચ બને હોય પરંતુ આપણે ત્યાં તો તેની જરૂર નથી.

નાસ્તામાં આજે વાસી સેવ, ગાંડીઆ, ભજ્યાં, મમરા, તળેલી દાળ, પુરી વગેરેનો વપરાશ બહુ વધી પડ્યો છે, કોઈ ઠેકાણે વાસી ખાખરા અને ઘણા દિવસના અનેલા ખીચીટ તથા પાઉં અને તેની સાથે ગરમા ગરમ ચા નાસ્તા તરીકે હાજર હોય છે. જે લોકો ક્ષુધાનો વિચાર કર્યા વગર નાસ્તો કર્યા કરે છે તેઓ પોતાની હોજરીનું સત્યાનાશ વાળે છે. વારંવાર ઠાંસવાની ટેવથી તેઓ રોગને જન્મ આપે છે અને મૃત્યુને તેના વખત પહેલાં આવવા આમંત્રે છે. ઇંગ્લાંડ જેવા દેશ માટે પણ મી. ફેલેચર નામનો એક વિદ્વાન કહે છે કે “નાસ્તાપાણી ખીન જરૂરી અને ધિક્કારવા યોગ્ય છે. અપોર કુધી શરીરને કંઈ પણ ખોરાકની જરૂર પડતી નથી. અપોરે ખાવું અને તે પણ એક વખત ખાવું. આથી તંદુરસ્તી બહુ સારી રહે છે એવો મને અનુભવ થયો છે છતાં જરૂર પડે તો સાંજે થોડું ખાવું.” કદાચ કોઈ કારણસર કોઈ વખતે વહેલી ભૂખ લાગી હોય કે મુસાફરીમાં ભોજનની વ્યવસ્થા થઈ શકતી ન હોય તે વખતે નાસ્તાપાણી આવકારદાયક થઈ પડે ખરાં. નાસ્તામાં મળી શકે તો લીલાં ફુટનો ઉપયોગ કરવો એ હિતકરતા છે.

તૃતીય પરિચ્છેદ.

મધ્યાન્હ ચર્ચા.

શરીરે જાયતે નિત્યં વાઙ્મ્હા નૃણાં ચતુર્વિધા ।
બુભુક્ષા ચ પિપાસા ચ સુપુષ્પા ચ રતસ્પૃહા ॥

માધ્યમકાશ.

મધ્યાન્હ સમયમાં સૌથી અગત્યનું અને પ્રથમ કાર્ય ભોજન કરવાનું છે. માણસને નિત્ય ચાર પ્રકારની ઇચ્છા કુદરતી રીતે થતાં કરે છે. ૧. ભોજન કરવું, ૨. પાણી પીવું, ૩. સુવું અને ૪. કામેચ્છા. તેમાં જે ભૂખ લાગે ત્યારે ખાવામાં ન આવે તો શરીર નુકસાન

લાગે, અરુચિ પેદા થાય, ધ્રુમ પડયો હોય તેવું જણાય, નિંદ્રા આવતી હોય તેવું જણાય, આખો નળળી પડે અને બળનો ક્ષય થવા લાગે છે માટે મધ્યાહ્ન સમયે બુખ લાગે ત્યારે પ્રથમ જમવા માટે પ્રયત્ન થવું.

ભોજન વિધિ.

ભોજન ક્યારે કરવું, કેટલું કરવું, કેવી રીતે કરવું અને શું શું ખાવું છતાંદિ અનેક આખતનો વિચાર ભોજનમાં કરવાનો છે. લુચ લુચ કાચું પાકું અન્ન ક્યારે ત્યારે ખાઈ લેવું તેનાથી ભોજન કરવાનો ઉદ્દેશ પાર પડતો નથી. જીંદગીનો મોટો આધાર આપણે જે પ્રકારનું અને જેવી રીતે ભોજન કરીએ છીએ તે ઉપર છે. ભોજન કરવાના નિયમથી આપણા લોભો બહુ અટકાન છે, અને આપણા દેશમાં દુષ્ટ દરદોનો જે વધારો જોવામાં આવે છે તેવું પણ તેજ કારણ છે.

ભોજન કરવાનો ઉદ્દેશ—ભોજન કરવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ શરીરને ટકાવી-જીવતું રાખવાનો છે. જેમ બળતણ, હવા તથા પાણી વગર જીવન ચાલતું નથી તેમ ખોરાક, પાણી તથા હવા વગર આ શરીર જીવન પણ ટકી શકતું નથી. આપણા શરીરમાંથી મળ, મૂત્ર, પસીનો વગેરે જે નીકળ્યા કરે છે તે શરીરનો ક્ષય કહેવાય છે. આવો ક્ષય પ્રતિક્ષણ ચલાવ કરે છે. તે ક્ષયની પુરતી આપણે જે ખોરાક, હવા તથા પાણી લઈએ છીએ તે વતી થાય છે. જેમ માણસ વધારે મહેનતનું કામ કરે તેમ તેને વધારે ધસારો લાગે અને તેથી તેને ખોરાક પણ વધારે આવો પડે. જોલવામાં, ચાલવામાં, વાંચવામાં અને આંખનાં મટકાં મારવા જેવી ક્રિયામાં પણ શરીરના દરેક ભાગમાંથી રજકણોનો નિરંતર પલે પલે નાશ થવા કરે છે અને તેની જગ્યાએ નવાં રજકણો આપ્યા કરે છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ એવી ગણતરી કરી છે કે દર સાત વરસે આપણા શરીરનું ખોખું નવુંજ બન્યાય છે, એટલે કે દર સાત વરસ પહેલાંના

આપણા શરીરનાં હાડકાં, માંસ, લોહી વગેરે ધસાઈને નાશ પામી જાય છે અને તેની જગ્યા નવાં રજકણોથી બંધાએલ હાડકાં, માંસ, લોહી વગેરે લે છે. જે આપણે ખોરાક ન ખાઈએ તો નવાં રજકણો થઈ ન શકે અને તેથી શરીરનો નાશ વહેલો થઈ જાય. ખોરાક વગર થોડા મહિનાઓ, પાણી વગર થોડા દિવસો અને હવા વગર થોડી કલાકો આપણે જીવી શકીએ.

ભોજનનો સમય—જુદા જુદા દેશમાં ભોજન કરવાનો સમય જુદો જુદો હોય છે. જેમ દેશના રીતરિવાજ ઉપર ભોજનના સમયનો આધાર છે તેમ નોકરી આગર ધંધા ઉપર પણ જમવાનો આધાર છે; પણ ભોજનના ખરેખરા સમયનો આધાર તો કુધાના ઘંટ ઉપર છે. ખરી જૂખ લાગે ત્યારે અવશ્ય જમવું કારણ કે ભાવ પ્રકાશમાં તે વિષે લખેલ છે કે “ભોજનની ઇચ્છા થાય એટલે જૂખ લાગે ત્યારે ન જમવાથી શરીર ત્રુટવા લાગે અને અશ્વિ તથા શ્રમ લાગે, નિદ્રા જેવું આળસ આવે, આખો નમળી પડે, ધાતુ બળવા લાગે અને બળનો ક્ષય થવા લાગે. જે માણસ જૂખો છતાં જમતો નથી તેના શરીરનો જઠરાગ્નિ જેમ લાકડાં ખુટી જવાથી અગ્નિ મંદ પડી જાય છે તેમ અનાજના અભાવે મંદ પડી જાય છે. જઠરાગ્નિ આહારને પચાવે છે પણ જે ને ન મળે તો વાત, પિત્ત તથા કફ દોષોને પકાવે છે, દોષનો ક્ષય ક્યાં બાદ ધાતુને પચાવે છે અને ધાતુનો ક્ષય કરી લીધા બાદ પ્રાણનો પણ ક્ષય કરે છે, માટે આહાર કે જે સંતોષ આપનાર, તત્કાળ બળ દેનાર, દેહને નિભાવી રાખનાર, સ્મૃતિ, આયુષ્ય, શક્તિ, વર્ણ, તેજ, સત્વ અને શોભાને વધારનાર છે તે દેશ, દાળ તથા પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને સવાર સાંજ જે વખત કરવો.” વેદમાં પણ લખેલ છે કે સવાર અને સાંજ એમ બે વખત ભોજન કરવું. સવારમાં જમવું તેનો અર્થ એવો છે કે પહેલો પહોર વિત્યા બાદ ખીન પહોરમાં જમવું. કારણ કે ખીન પહોરમાં જમવાથી રસની ઉત્પત્તિ

ચાય છે અને જે પહોર મુઠ્ઠા દઈને જન્મવાથી જાળે કાચ ચાય છે. જન્મવાનો ખરો સમય તો ખરી ભૂખ લાગે તેજ છે.

ખરી ભૂખ ક્યારે સમજવી ?—ધણા માણસો ખરી ભૂખ અને ખોટી ભૂખમાં સમજતાં નથી. જન્મવાનો વખત થાય ત્યારે તેઓને ભૂખ લાગી જાય છે, પછી ભલે સવારમાં ચા અને નાસ્તાથી પેટ ખીચો ખીચ ઠાંચું હોય. બોજનનો સમય ચાય અને લાણી પીરસેલાં કેળે એટલે તેમને ભૂખ લાગી હોય એમ સમજાય છે. આમાં તેઓ ઘણી વખત છેતરાય છે. ખરી ભૂખ ત્યારેજ લાગી સમજવી કે જ્યારે રસ, દોષ અને મજ પાડી જાય. ભૂખ લાગવાનો આજ ખરો સમય છે. જ્યારે ઝોડકાર સાફ આવે, ઉત્સાહ વધે, પવન આદિ વેગને ચોખ્ખી રીતે છોડી શકાય, શરીરમાં હલકાપણું આવે, ભૂખ અને તરસ લાગે ત્યારે જાણવું કે રસ, દોષ અને મજ પાડી ગયો છે અને અગાઉ લીધેલો ખોરાક પચી ગયો છે. વાગુલકૃમ લખેલું છે કે “જ્યારે ઝાડો અને પેશાબ સાફ ઉતરી ગયેલ હોય, હૃદય સારી રીતે નિર્મળ હોય, અનુભોમવાયુ ચાલતો હોય, વાતાદિ દોષ પોતપોતાને સ્થાને ચાલતા હોય, ઝોડકાર શુદ્ધ આવતા હોય, બરાબર ભૂખ લાગી હોય, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થયેલ હોય અને દેહમાં બધી હિન્દ્રિયો સ્વસ્થ હોય અને શરીર હલકું હોય ત્યારે જન્મવું.”

ખોટી ભૂખમાં જન્મવાથી થતી હાનિ—ખરી ભૂખ લાગી ન હોય અને હજી તો આગલા દિવસનો ખાધેલો ખોરાક પચ્યો પણ ન હોય તેવે વખતે જન્મવાથી અજીર્ણ, ઉલટી, કોલેરા, મરડો અને લોહી વિદારના તથા અજીર્ણના અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે; ધરણ કે કાચી ભૂખમાં ખાવાથી રસ કાચો રહી જાય છે, દોષ જામી જાય છે; અને મજનો પાક થતો નથી. તે માટે મુશ્કેલી તારાવે પણ લખ્યું છે કે “ભૂખ લાગ્યા વગર જે માણસ જામે છે તે માણસ શરીરે મજબુત હોય તોપણ અનેક વ્યાધિને પામે છે અગરતો મરણને ધરણ ચાય છે,” કેટલાક માણસો નહીં દરેકે

સમયેજ જમે છે તે ઘણી સારી વાત છે પણ તેમાંજે બુદ્ધિ વાપર-
વાની જરૂર છે, કારણ કે નિયમિત વખતે જમવા છતાં કેટલીક
વખત ઉબગરા, ચિન્તા, હવા કે પાણીના ફેરફારને અંગે આગલા
દિવસનું 'ખાધેલું' બરાબર પચતું નથી માટે તેવા વખતમાં પણ જમ-
વાનો નિયત કરેલો વખત આવે ત્યારે જમવું એ નુકસાનવાળું છે.

ભોજન કરવાનું સ્થાન—ભોજન કરવાનું સ્થાન એવું ન
હોવું જોઈએ કે ત્યાં ખેસવાથી મન સુખાય અને ખાદ્ય પદાર્થ ભાવે
નહિ. જે અનાજ પ્રસન્ન ચિત્તથી ખવાય છે તે જલદી પચી જાય
છે અને તેમાંથી લોહી પણ જલદી બને છે. માટે જમવાનું સ્થળ
સ્વચ્છ અને સુંદર હોવું જોઈએ. ભોજન કરવાના સ્થાન વિષે મહર્ષિ
સુશ્રુતાચાર્ય લખે છે કે “ભોજન કરવાનું સ્થાન એકાંત, રમણીય,
સુગંધી પુષ્પોની રચના વાળું, સપાટ અને રજ ન પડે તેવું તથા
શુભ અને પવિત્ર હોવું જોઈએ.” ભોજન કરવાના સ્થળનો પણ
આટલો બધો વિચાર કરવા તે મહર્ષિએ ફરમાવેલું છે. એક બાજુ
ધુમાડો થતો હોય, બીજી બાજુ માખીઓ મણમણતી હોય, ત્રીજી
બાજુ નાનાં બાળકોની વિદ્યા પડી હોય અને જમવાની જગ્યા
રજથી ભરેલી હોય તેવા સ્થાનમાં જમવા ખેસવાથી કેટલા રસથી,
શ્મિથી અને સ્થિરતાથી ખાદ્ય શકાય તેનો વિચાર વાચકોએજ કરી
લેવો. અને જ્યાં શ્મિથી ખાતું નથી ત્યાં અનાજનું લોહી પરિપૂર્ણ
રીતે થતું નથી એ દેખીતું છે.

ભોજન માટે વાપરવાનાં પાત્રો—ખાવા પીવાના વાસણો
સ્વચ્છ અને ચક્રચક્રિત હોવા જોઈએ. વાસણો વાપરતા પહેલાં તેને
લુછવાનું ભુલવું નહિ. એક માણસના પીધેલા અગર ખાધેલાં વાસણ
બીજા માણસને ન આપવાં, કારણ કે તેથી એક માણસના રોગના
જંતુઓ તે વાસણ દ્વારા બીજા માણસના શરીરમાં ફેલાય છે. જુદી
જુદી ધાતુઓમાં વાસણોમાં જુદા જુદા ગુણ રહેલા છે. તે વિષે
ભાવપ્રકાશમાં નીચે પ્રમાણે લખે છે:—

મુવર્ણુ પાત્ર—જમવા માટે સુવર્ણુ પાત્ર હોય તો તે પથ્ય છે, વાન પિત્તાદિ દોષોને હરનાર છે અને નેત્રને બળ આપનાર છે.

રૂપાતુ પાત્ર—હોય તો તે પિત્તને મટાડે છે, આંખને બળ આપે છે અને કફ તથા વાયુને પેદા કરે છે.

ત્રાંબાતુ પાત્ર—પાણી પીવાને માટે ઉત્તમ છે.

પિત્તળતુ વાસણ—વાયુ અને ગરમી કરે છે અને પેટના કૃમિ અને કફને ટાળે છે.

કાંસાતુ વાસણ—બુદ્ધિ વધારે છે, રૂચિ ઉત્પન્ન કરે છે અને જોહી તથા પિત્તને સાફ કરે છે.

લોહાતુ અગર કાચતુ પાત્ર—સોજ તથા શીઠાપણને મટાડે છે, બળ વધારે છે અને કામજાના રોગને મટાડે છે. તેથી જમવા માટે તે વાસણ સારાં છે.

ગાયત્રી તથા માટીનાં વાસણ—આ વાસણમાં જમવાથી લક્ષ્મી જતી રહે છે. પીવાને માટે આ વાસણ સારાં છે.

લાકડાતુ વાસણ—રૂચિ ઉત્પન્ન કરે છે અને કફ પેદા કરે છે.

પાંદડાતુ વાસણ—રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર, અમિતે પ્રદીપ્ત કરનાર તથા ઝેર અને પાપને મટાડનાર છે.

ઝંડાટિકનાં પાત્ર—આ વાસણો પવિત્ર અને હંદાં છે.”

આ પ્રમાણે પાત્રોના ગુણ દોષ સમજી પોતાની પ્રકૃતિ અને સ્થિતિનો વિચાર કરી પોતાને જે જાતના વાસણ અનુકૂળ પડતાં હોય તે વાપરવા. પાત્ર ગમે તેવું હોય પણ તેની સ્વચ્છતા વિશે પુરતી દરદાર રાખવાની છે. સોનાતુ પાત્ર હોય પણ જો તે સ્વચ્છ અને સાફ કરેલું ન હોય તો તેમાં જમતાં મન નારાજ થશે; અને પિત્તળ અગર તો પાંદડાતુ પાત્ર હશે પણ જો તે સાચ અને સ્વચ્છ હશે તો તેમાં જમતાં ઝોર આનંદ આવશે.

ભોજન કરવા કેવી રીતે બેસવું—જમવા બેસવામાં સૌએ પોત પોતાનો શિષ્ટાચાર પાળવો કારણ કે તેમાં પણ આરોગ્યતાના ઉડા મુદ્દાઓ રહેલા હોય છે. ભોજન કરવા જે લોકો નીચે પાટલા પર બેસતા હોય તેમણે પત્તાંડી વાળી સીધા ટટાર બેસી જમવાનો આરંભ કરવો. બહુ વાંકા વળીને જમવાથી હોજરી વગેરે અવધવો દખાપ છે અને તેથી તેને ઐનાજનો સંગ્રહ કરવામાં અને પચાવવામાં બહુ મુશ્કેલી નડે છે. પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે જે લોકો ટેબલ ચુરશીનો ઉપયોગ કરતાં શીખ્યા હોય તેમણે પણ સીધા જ બેસવું. જે લોકો બહુ નીચા નમીને ખાય છે તેઓ ઘણે ભાગે અશુભના દરદ વાળા હોય છે. જમવા બેસતી વખતે નોકરી, ધંધા અગર તો બીજી સાંસારીક ઉપાધી કરવી નહિ; પરંતુ પ્રસન્ન ચિત્ત રાખીને જમવા બેસવું. વાગભટ્ટજી ભોજનની બાબતમાં લખે છે કે “યોગ્ય સમયે સ્નાન કરીને હાથ, પગ અને મુખ ધોઈને, પિતૃ, દેવ, અતિથી બાળક અને ગુરુજનોને જમાડ્યા પછી પોતાના પાણેલાં પશુઓ જેવાં કે ગાય, ઘોડા, બળદ ઇત્યાદિની તપાસ કરીને ઉપર કહેલ પ્રમાણે પવિત્ર એકાંત સ્થાનમાં અને આ માફક આવશે કે નહિ તેના વિચાર કરીને કોઈની પણ નિંદા કર્યા વગર કંઈ પણ બોધ્યા વગર, જમવામાં જ ચિત્ત રહે તેવી રીતે પોતાના ઇષ્ટ મિત્રને સાથે બેસાડીને ભોજન કરવા બેસવું.” ભોજન કરવામાં ફેટલા બધા નિયમમા રહેવાની જરૂર છે એ વૈદ્યવર્ધ વાગભટ્ટજીએ સારી રીતે સમજાવ્યું છે.

ખાવાનું અન્ન કેવું હોવું જોઈએ—ખાવા માટેનું અન્ન કેવું હોવું જોઈએ તે વિષે સુશ્રુતમાં લખે છે કે “સારી રીતે પકાવેલું અને જેનો ગંધ, રસ, સ્પર્શ તથા વર્ણ પ્રિય લાગે તેવું અન્ન હોવું જોઈએ. વળી મનને પ્રિય લાગે એવા વધાર અને સંસ્કારોથી તૈયાર કરેલું, પથ્ય તથા પ્રિય રસો વાળું, ગંધથી, વર્ણથી અને સ્પર્શથી પણ પ્રિય લાગે તેવું, પવિત્ર, અત્યંત ઉર્નું

ન હોય તેવું અને ઘરતવું પકવેલું હિતકારી છે. ભોજન સાત્ત્વ, હલકું અને સ્નિગ્ધ તથા જેમાં દ્રવ પ્રધાન રૂપ હોય તેવું ઉષ્ણ બેધએ ” શુ સુશ્રુતાચાર્યના આ વિચારો પ્રમાણે આજે કોઈ પણ માણસ પોતાના ભોજનની આ પ્રકારની દરકાર રાખે છે ? આજે તો ખાંડ, ખાડું, તમતમું અને તીખાશવાળું ભોજન હોય તે ઉત્તમ ગણાય છે અજના ગુણ કરતાં તેના સ્વાદ તરફ આજે વિશેષ લક્ષ આપવામાં આવે છે. આજે રોગો અને રોગીઓની સંખ્યામાં દિન પ્રતિદિન વધારો થતો જાય છે તેવું એક કાગળ ભોજન વિષે રાખવામાં આવતી બેદરકારી પણ છે.

ખોરાક કેવો ન આવે—તે વિષે પણ મહર્ષિ સુશ્રુતાચાર્ય લખતા બુદ્ધિ નથી.” જે અન્ન ચોખ્ખામ્મ વગરનું હોય, કુદ્ધ ઉચ્છિદ્ધ, કાકરી વાળું, તાલુસલા વાળું, દેશ વાળું, જેના ઉપર અશ્વિ થતી હોય તેવું, વાસી રહેલું, ધણીવાર સુધી પડ્યું રહેલું હોય તેવું, સ્વાદ વગરનું કે સહેલું હોય તે અન્ન છોડી દેવું. જે અન્ન રધાયા પછી ધણી વખત સુધી પડ્યું રહેલું હોય, કંઠ્ય તથા ઠાંકું થઈ ગયેલું હોય, ફરીથી ઉત્ત કરેલું હોય, સીંજેલું ન હોય કે બળી ગયેલું હોય તે અન્ન સ્વાદિષ્ટ લાગતું નથી માટે તે ન ખાવું. વગી જે અન્નમાં ચોખ્ખા ચોખ્ખાનો ભોટજ આવતો હોય તે પણ ખાવું નહિ. ” આ સર્વ પાત્રતનો વિચાર આપણું ભોજન સેતા પહેલા કરવાનો છે થીમાન વાગલદળ પણ લખે છે કે “ખડ, વાન, માખી ઇત્યાદિ જેમાં પડેલ હોય, ને ફરીને ઉષ્ણ કરેલ હોય, જેમાં શાક અને હલકા અન્ન વધારે પ્રમાણમાં આવના હોય, જે અતિ ઉષ્ણ હોય અને અતિ ખાંડ હોય તે અન્ન ખાવું નહિ; તેમજ દર્ડોના ડુઆ, સુગ્રો, કાચા સુળા, અડક, વાન, સુકા શાક વગેરે પણ ખાવા નહિ.” નોકરી અગર ધધાના ગુતામો શુ પોતાના ભોજન વિશે આ બધો ધિયાગ કરે છે ? આપણા ખેરાંઓ પણ શુ આ પાત્રતનું જ્ઞાન ધગે છે ? જ્યાં સુધી આપણા ખેરાંઓને

શિક્ષણ આપીને આ બધી વાતો સમજવવામાં ન આવે ત્યાં સુધી આપણે સમજતા હોવા છતાં આરોગ્ય વર્ધક ભોજન મળી શકશે નહિ; કારણ કે રસોડાનો બધો કારભાર આપણા દેશમાં સ્ત્રીઓના જ હાથમાં હોય છે.

જન્મવાનો પ્રારંભ—જન્મવાના પ્રારંભમાં જો મળી શકે તો મીઠું ચડાવેલ આદાની કાતરી ખાવી; કારણ કે તે હિતકારી અને અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનારી છે. તથા રૂચિકર અને કંઠ તથા જીભને સાદુ કરનારી છે. લુણ એટલે સિંધાલુણ લેવું, કારણ કે સિંધાલુણ સ્વાદિષ્ટ, અગ્નિને દીપ્ત કરનાર, અન્નને પચાવનાર, હલકું, સ્નિગ્ધ, રૂચિકર, ટાઢું અને વીર્યને વધારનાર છે. વળી તે સૂક્ષ્મ, આખોને હિતકર અને વાત, પિત્ત તથા ક્ષયને હરનાર છે. આદુ જો કે તીખું છે પણ તેનો પાક મધુર છે તેથી તે વિરોધ કરતું નથી. આદુનો જીણુ ઝાડાના ગાંઠાને તોડનાર, ભારે, ગરમ, અગ્નિને દીપ્ત કરનાર, તીખું, પાકમાં મધુર, સૂક્ષ્મ અને વાયુ તથા ક્ષયને મટાડનાર છે, આથીજ ભોજનની શરૂઆતમાં સિંધાલુણ મિશ્રીત આદુની કાતરી ખાવાથી રૂચિ ખુલે છે.

ભોજનનો અનુક્રમ—જન્મતાં જન્મતાં પહેલાં શું ખાવું, વયમાં શું ખાવું અને છેવટે શું ખાવું તે વિષે ભાવમિશ્ર પડીત લખે છે કે “ ચિત્ત એકાગ્ર રાખીને પ્રથમ મધુર રસ, વયમાં ખાટો તથા ખારો રસ અને અન્તમાં તીખા, કડવા અને કપાય રસ જન્મવા. ક્ષણમાં દાઢમ પ્રથમ ખાવાં અને કેળાં તથા કાકડીનો ત્યાગ કરવો. કમળના કંદ તથા અન્ય કંદ અને શેલડી વગેરે પ્રથમ ખાવા, લોટમાં ભારે પદાર્થો અને પવા ખાવા હોય તો તે પ્રારંભમાં થોડા પ્રમાણમાં ખાવાં. તે વસ્તુ ભોજનને અંતે કદિ પણ ન ખાવી. ધીની સાથે પ્રથમ કઠણ પદાર્થ ખાવા, ત્યાર બાદ કેમળ પદાર્થનું બક્ષણ કરવું અને છેવટે દ્રવ રૂપ પાતળા પદાર્થ ખાવા. આ પ્રમાણે ભોજનનો ક્રમ જાળવી રાખવાથી અજીર્ણ થતું નથી અને તેથી રોગો

પણ થતા નથી. પ્રથમ શાકની સાથે રોટલો, રોટલી, પુરી, લાડુ વગેરે ખાવાં, વચમાં દાળની સાથે કામળ ભાત ખાવા અને છેવટે દહીં, છાસ, કઢી અગર દુધ રૂપી દ્રવ પદાર્થો ખાવા. બહુ જ ગભ્યા પદાર્થો હોય તો પ્રથમ સૌથી ગભ્યા, પછી ઓછા ગભ્યા એ પ્રમાણે ખાવા. બહુ ઉતું નહિ તેમ બહુ શીત પણ નહિ તેવું અન્ન આ પ્રમાણે જમવું. કારણ કે બહુ ઉતું અન્ન જળનો નાશ કરે છે અને ટાલું કે સુકાઈ ગએલું અન્ન માઠ માંડ પચે છે. સ્વાદવાળું અન્ન ખાવાથી જળ તથા ઉત્સાહ વધે છે અને પુષ્ટિ મળે છે; તેમ સ્વાદ વગરનું અનાજ ખાવાથી મનનું અસ્વસ્થપણું, જળ તથા પુષ્ટિની હાની, બેચેની અને અસુખ ઉત્પન્ન થાય છે. પાણીથી પચપચતા પદાર્થો ખાવાથી ગ્લાની ઉપજે છે માટે તેવા પદાર્થો ખાવા નહિ અને ખાવા હોય તો યુક્તિથી ખાવા.

ભોજન કેવી રીતે કરવું—ભોજનનો અનુક્રમ જળવાય તેવી રીતે બહુ ધીમેથી નહિ તેમ બહુ ઉતાવળથી પણ નહિ એવી રીતે-શ્વિ પ્રમાણે જમવું. એકના એક રસનું સેવન વારંવાર કદિ પણ ન કરવું. શાક તથા દાળનું ભોજન પણ વારંવાર ન કરવું. એક જ પ્રકારનો રસ બહુ ખાવો નહિ, તેમજ સઘળા રસો પણ પુષ્ટજ ખાવા નહિ. પહેલા એક રસનું પુરેપુરું સેવન કરી લેવું, ત્યાર બાદ બીજા રસનું સેવન કરવું એવી રીતે પણ ખાવું નહિ, તેમજ સઘળા રસો એકઠા કરીને પણ ખાવા નહિ. સાર્વશ દરેક રસ અને દરેક પદાર્થ ખાવામાં મિત રહીને મધ્યમ પ્રકારે ભોજન કરવું.

જે અન્ન માત્રાથી અથવા દ્રવ્યથી બારે હોય તેનો આહાર કરવો નહિ. ખીવા કરતાં ચાટવાના પદાર્થો બારે છે, ચાટવા કરતાં દાળભાત વગેરે બારે છે, દાળભાત કરતાં રોટલા; રોટલી, લાડુ વગેરે બારે છે માટે બારે પદાર્થોથી ઓછી તૃપ્તિ કરવી, સાધારણ બારે પદાર્થોથી સાધારણ તૃપ્તિ કરવી અને દલકા પદાર્થોથી જરૂર જોઈતી તૃપ્તિ કરવી, પણ કાંઈ જાતના પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં ખાવા નહિ.

જે પદાર્થ પોતે દ્રવરૂપ હોય છતાં ભારે હોય તો તે માત્રાથી અરધો ખાવો જેમ કે દુધપાક, ખાસુદિ ઇત્યાદિ. શુષ્ક પદાર્થને દ્રવ પદાર્થની સાથે ખાવા તેથી તેનું કઠણપણું મટીને પચવા યોગ્ય થાય છે. જે શુષ્ક અન્ન વારંવાર ખાવામાં આવે તો જઠરાગ્નિ તેને પચાવી શકતી નથી અને તેથી તે અન્ન પેટમાં પીડા રૂપે તથા આર્દ્રતા પ્રાપ્ત થઈ વગરનું રહીને તેનો ખાટો પાક થાય છે. જે માણસના આમાશયમાં પિત્ત હોય તે અતિ ખાટા પદાર્થો વધારે ખાય તો તે કાચા રહી જાય છે. વિરૂદ્ધ અન્ન પણ ખાવું નહિ કારણ કે તેથી જઠરાગ્નિ મંદ પડીને અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. જે દરેક પ્રકારના રસનો સ્વાદ લેવો હોય તો એક પ્રકારનો રસ ખાધા પછી કોગળા કરી જીભને સાચ કરી પછી બીજા પ્રકારનો રસ ખાવો આથી દરેક પ્રકારના ભોજનનો ખરો સ્વાદ જાણવામાં આવે છે.

આવી આવીને 'ખાણું'—હાલના આ પ્રવૃત્તિમય જમાનામાં ખોરાક જેવી રીતે ચાવવો જોઈએ તેવી રીતે ચવાઈને ખવાતો નથી. જમવા બેસતી વખતે પણ નિરાંત મળી શકતી નથી. શ્રીમંતોને પોતાની પેટી, ધંધા, નોકર ચાકર ઇત્યાદિની ઉપાધી હોય છે અને નોકર ચાકરને વખતસર પોતાની નોકરીએ પહોંચવાની તથા ઘર કામકાજની ઉપાધી હોય છે. આથી તેઓને ભોજન વખતે ખોરાકને ખરાબર ચાવીને ખાવા માટે જોઈતો વખત મળતો નથી. કોઈ વખતે કદાચ પુરતો વખત મળે છતાં તેઓ ઉતાવળે કોળીઆ ગળી જવાની ટેવમાં એવા તો સપડાઈ ગયા હોય છે કે તેઓ નિરાંતે ખાઈ શકતા નથી. ખોરાક ઉતાવળે ખાવાની ટેવને લીધે જ અજીર્ણના દરદનો વધારો આજે જોવામાં આવે છે. આપણા આયુર્વેદમાં એક કોળીઓ ૩૦-૪૦ વખત ચાવવા લખે છે! જ્યારે મી. ફ્લેચર નામનો પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન પણ તેને ટેકો આપે છે. ખોરાકને ખરાબર ચાવવાથી તેની સાથે સેલીવા એટલે પાચક રસ બળે છે અને તેથી જે પદાર્થને પચતો વખત લાગતો હોય તે પણ જલદી પચી જાય

છે; to eat our Drink and to drink our food. આવી રીતે ખાવું. સારાંચકે આપણા ખોરાકને ચાવી ચાવીને પાતળો પ્રવાહી નેવો બનાવી પછી જ ગળામાં ઉતારવો અને આપણા પીવાના પદાર્થો નેવી રીતે આપણે ચાવતા હોઈએ તેવી રીતે મ્હોંમાં હલાવીને ગળે ઉતારવા. જે માણસ બરાબર ચાવીને ખાય છે તેને ખોરાકનો કુદરતી સ્વાદ માલમ પડે છે અને તેને પેદાનું પેટ બરવામાં ઘણું ઓછો ખોગક નોંધે છે. વળી બરાબર ચાવેલા ખોરાકમાંથી સોહી વધારે પ્રમાણમાં બને છે અને તેથી શરીરને પ્રુષ્ટિ પણ વધારે મળે છે, હોજરી તથા આંતરડાંની હાલત સુધરેલી રહે છે, મળ બહુજ ઓછા પ્રમાણમાં નીકળે છે અને મળમાં ખીસકલ બહુઓ રહેતી નથી. ખોરાકને ચાવવાના આ સર્વ શાયદા આપણે સમજવા નોંધએ.

ભોજનની માત્રા—કેટલું ખાવું તે વિષે દરેકને માટે એક ચોક્કસ વજન નજ હોઈ શકે; કારણ કે સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક અને વૃદ્ધ એ સર્વની પાચન શક્તિ એકસરખી હોઈ શકતી નથી. સરખી ઉંમરમાં પણ પાચન શક્તિ એકસરખી હોતી નથી. કેટલું ખાવું તેના આધારે રુચિ, પાચન શક્તિ, પ્રકૃતિ અને વય ઉપર રહે છે. વિકાસોએ એમ હિસાબ કરેલો છે કે માણસના વજનમાં દર દશ શેરે અઢી રૂપીઆભાર ઠાચું અનાજ તેના પોષણ માટે પુરતું છે. દાખલા તરીકે નણુમણુના વજનના માણસને પોણા શેર ઠાચું અનાજ ખાવાને માટે પુરતી માત્રા કહેવાય.

જેટલી ભુખ તેટલું ખાવું—એજ ભોજનની યોગ્ય માત્રા છે. ભુખથી વધારે ખાવું નહિ તેમ ભુખ કરતા ઓછું પણ ખાવું નહિ. મહર્ષિ વાગસદૃશ સાધારણ રીતે ખોરાકની માત્રા માટે લખે છે કે “પેટના ચાર ભાગ કલ્પવા અને તેમાંથી બે ભાગ ખોરાકથી ભરવા, એક ભાગ દુધ તથા પાણીથી ભરવો અને એક ભાગ પાત, પિત્ત તથા કફ વગેરે દોષોને માટે ખાલી રહેવા દેવે

ખાધેલો ખોરાક ખરાબર મુખેથી પચી જાય તેટલું પ્રમાણ ખોરાકનું સમજવું.

આહારમાં અતિ આગ્રહ—આપણામાં જન્મતી વખતે આગ્રહ કરવાનો શિવાજ સામાન્ય છે. બેચાર પચાસ કે મિત્રોની સાથે જન્મવાનો પ્રસંગ આવતાં સમસગરા આપીને રૂચિ કરતાં વધારે ખવડાવે છે. ખાનાર વ્યક્તિ પણ ખોટી શરમનો ભોગ થઈ પડી રૂચિ કરતાં વધારે ખાઈ જાય છે. આગ્રહ કરવાનો હેતુ જન્મવા આવનાર વ્યક્તિ શરમને લીધે કદાચ બુધ્ધે રહે તેથી તેની શરમ મુકાવવાનો છે પરંતુ તે હેતુ લક્ષમાં રાખ્યા સિવાય જન્મનાર વ્યક્તિ રૂચિ કરતાં પણ વધારે ખવડાવવામાં સંતોષ પામે છે. આ રીતે આગ્રહ કરીને જીવો પ્રેમ જતાવવા જતાં તે માણસની હોજરી બગાડી તેના શત્રું થવાની ગરજ સારે છે. માટે ખવડાવવામાં અગર ખાવામાં અતિ આગ્રહને વશ થવું નહિ.

ભોજનમાં ચડસા ચડસી—કેટલીક વખત મિત્રોની મંડ-ળીમાં અને નાતજાતમાં ભોજન પ્રસંગે ચડસા ચડસી થાય છે. “તમે આટલું ખાંઓ તો હું આટલું વધારે લઉં” આ પ્રમાણે ચડસા ચડસીમાં ઉતરી પોતાની હોજરીને પાયમાલ કરવા મંડી પડે છે. ખાધા પછી અજીર્ણ અગર હલદી કે ઝાડા થશે તેના વિચાર તે વખતે આવતા નથી. આવા માણસોએ સમજવું જોઈએ કે રૂચિ પ્રમાણે જમી રહ્યા પછી તેઓ જેટલું હોજરીમાં નાખે છે તે અનાજ નહિ પણ ઝેર નાખે છે. અનાજ ખાવાનો હેતુ જીવન જીવવા ટકાવી રાખવાનો છે; જો અનાજ ખાવાથી જીવન જતી હોય તો અનાજ ખાવાનો અર્થ કંઈજ રહેતો નથી. ખાનપાનને ખાતર જીવન જીવવાનું નથી પરંતુ જીવનને ખાતર ખાનપાન છે. હોજરીમાં સમાઈ શકે તે કરતાં વધારે ઠંસવાથી તે અન્ન અપકવ રહીને તેનો સડો થાય છે અને તેમાંથી અજીર્ણ, હલદી, ખાટા ઝોડાકાર, લોહી વિકાર વગેરે રોગ થઈ આવે છે. માટે જન્મવામાં શરત અગર ચડસા ચડસીમાં કદિ ન ઉતરવું.

ભોજનમાં દેખાદેખી—કેટલાક લોકો જેમ પોતાની જીંદગીમાં પહેરવાય વગેરેમાં બીજાનું અનુકરણ કરે છે તેમ ખાવા પીવામાં પણ દેખાદેખી કરે છે. પાકોશીને ત્યાં બજામાં, પુરી, ઢાઢળાં, દેગરાં અગર મિથાન થાય તો પોતાને ત્યાં પણ તેવું થવું જ લેખ્યે, ઘરમાં હાકરાં માંદાં હોય અગર પોતાને અછર્ચ થવું હોય અને પોતાની સ્થિતિ પણ સાધારણ હોય છતાં પોતાના શ્રીમંત પડોશીને ત્યાં બનતા માલપાણીનું અનુકરણ ન કરે તો વહેવારમાં મોટી ખામી આવે એમ તેઓ માને છે. આ સર્વ રૂઢીઓ સત્યાનાથ વાળનાર છે. દેખાદેખીથી પોતાનું કેટલું બધું ખર્ચ થાય છે તેની સમજ કદાચ તત્કાળ ન પડે તો પણ લાંબે સરવાળે તો આ રિવાજ ગુસ્સાન કષ્ટ સિવાય રહેતો નથી.

અકરાંતીયાપણું—કેટલાક લોકો ખાવામાં અકરાંતીયાપણું કરે છે કેમ જાણે કે અનાજ શરી મળવાનું ન હોય ! તેઓનું સૂત્ર એકજ હોય છે તે એ કે “ પારકાના ઘરનું અનાજ અગર મિથાન શરી મળવાનું નથી માટે જ્યારે મળે ત્યારે ખૂબ હાથ મારવો.” આમ માનવામાં તેઓ ગંભીર બૂલ કરે છે અને કમલ છે. અતિ ખાવાથી હોજરી બગડીને આખા શરીરને બગાડે છે. અકરાંતીયાઓ કહત પોતાનું પેટ જ બગાડતા નથી પણ પોતે માંદા પડીને પોતાના કુટુંબને બોજ રૂપ થાય છે. વળી ધનની ખુવારી થાય છે તે તો જુદી. વળી બહુ ખાનારાઓ પોતાના શરીરમાં અદૃશ્ય રીતે ધીમું ઝેર દાખલ કરે છે અને તેથી પોતાના ખર્ચર જેના મજબુત શરીરનો ધીમે પણ સંગીન નાશ કરે છે.

ખાવામાં નકલ—આજની કહેવાતી સુધરેલી સમાજમાં પાશ્ચાત્ય દેશનું અનુકરણ ખાવા પીવામાં પણ ચલાવ્યું છે. ઠંડા દેશના લોકોને અતિશય ઠંડીને લીધે પાચન સહજ થાય એ સ્વાભાવિક છે, અને તેથી તેઓ કદાચ સંવારમાં આ તથા નાસ્તો, એ કલાક પછી બોજન, બપોરે આ તથા નાસ્તો, સાંજે વાણી ઇત્યાદિ

ચાર પાંચ વખતનું ખાધેલું પચાવી શકે પરંતુ આપણા ગરમ દેશમાં તો આ રિવાજ તંદુરસ્તીની પાયામાલીજ કરવાવાળો છે, ખાવાની બાબતમાં પણ યુરોપીઓની નકલ કરીને હિંદીઓ પોતાની હોજરીની દુર્દશા કરતાં શીખતા જાય છે. ટાઢને લીધે કપડાં પહેરીને ગોરા લોકો ટેમલ-ખુરશીપર બેસી છરી-કાંટાવતી ખાય છે પણ તેથી તેનું અનુકરણ હિંદુસ્તાનના ગરમ દેશમાં વસ્તા હિંદીઓને બંધ બેસતું નથી. આ અનુકરણથી તેઓ કંઈ વધારે પચાવી શક્તા નથી. કદાચ સુધરેલ સમાજ આ ઢબે ખાવા પીવામાં પોતાને શ્રીમંત અને સુધરેલા ખપાવવા માંગતા હોય તો તેઓ સુધરેલ અને શ્રીમંત કરતાં દાંબીકમાં વધારે ખપે છે.

સવારમાં આ, ચાની સાથે વાસી 'પાઉ કે બે-ચાર મહિના અગાઉનું ખીરકીટ અગર એવીજ બીજી કોઈ ચીજ ખાવાનો ચાલ પરદેશીઓના આગમન પછીજ થયો છે. બપોરે પણ ચાની સાથે ગાંઠીઆ, બજારમાં કે વાસી ખાખરા અગર પાઉ-ખીરકીટ વગર નજ ચાલે, ખાવા કૃત્રિમ રિવાજમાં તેઓ પોતાને બલે સુધરેલા માને અને આમ ખાવામાં તેઓને લહેજત આવતી હોય તેમ બલે માને, પણ જો તેઓ પોતાના અંતઃકરણને પૂછી ખાત્રી કરશે તો ખાલમ પડશે કે આ રિવાજ દાખલ કરાવાવાળામાંથી સેંકડે ૯૯ ટકા કસેબના દરદી હશે, તેમનાં પેટ તથા પડખાં સખત દાખતાં અવાજ યાપ તેવાં, પવનથી ડુલેલા તથા કબજીઅતનાં દરદવાળાં હશે. આ પરિણામ આહારના અનિષ્ટ અનુકરણનુંજ છે.

ભોજનમાં ભારે પદાર્થ—ભારે અનાજના ત્રણ પ્રકાર છે.

૧. માત્રા કરતાં વધારે ખાવાથી ભારે પડનાર, ૨. સ્વભાવથીજ ભારે પડનાર અને ૩, દળવા, રાધવા આદિ સંસ્કારને લીધે ભારે પડનાર. આ ત્રણે પ્રકારના ભારે પદાર્થ મંદાગ્નિવાળાએ ખાવા નહિ, મગ આદિ હલકા પદાર્થો વજનમાં વધારે ખવાઈ જવાય તો ભારે પડે છે. અડદ જેવા પદાર્થો સ્વભાવથીજ પચવામાં ભારે છે અને

અનાજને દળવા રાંધવા વગેરે સંસ્કારથી ભારે ખડે છે.

આહારના છ પ્રકાર છે. ૧. ચૂસવા યોગ્ય, ૨. પીવા યોગ્ય, ૩. ચાટવા યોગ્ય, ૪. જમવા યોગ્ય, ૫. ખાવા યોગ્ય અને ૬. ચાવવા યોગ્ય. આમાં પહેલા કરતાં બીજા અને બીજા કરતાં ત્રીજા એમ ઉત્તરોત્તર ભારે પદાર્થ છે. શેલડી અને દાડમ ચૂસવા યોગ્ય, શરબત, સાકરનું પાણી, દુધ ઇત્યાદિ પીવા યોગ્ય, શીખંડ, કઠી, રાખ આદિ ચાટવા યોગ્ય (પાતળી કઠી પીવાય પણ ખરી) દાળ ભાત આદિ જમવા યોગ્ય, લાડુ, માલપુવા આદિ ખાવા યોગ્ય અને પવા, ચણા ઇત્યાદિ ચાવવા યોગ્ય પદાર્થો છે. અડદ અને દળેલાં અનાજી અરધી તૃપ્તિ કરવી, મગ આદિ સ્વભાવથીજ હલકા પદાર્થની યોગ્ય તૃપ્તિ કરવી અને પીવાના દ્રવ પદાર્થોની પુરી તૃપ્તિ કરવી, કારણ કે દ્રવરૂપ હોવાથી સઘળાં કરતાં વધારે હલકાં છે.

મિતાહાર—ખોરાક માપી માપીને ખાવો એ અતિ ડહાપણુ બનેલું છે. દરરોજ નિયમસર ખોરાકના અમુક વજનનો જથ્થો ખવાતો હોય તે તથા તેટલો જથ્થો પચાવવાને હોજરીને ટેવ પડી જવાથી તે મિતાહારી માણુસને અજીર્ણની શરિયાદ કઠી પણ કરવી પડતી નથી, મિતાહારી માણુસ પોતાની સ્વાન્દેન્દ્રિય ઉપરં પણ કાબુ મેળવી શકે ■ કારણ કે તેને અમુક માપમાંજ ખાવાની ટેવ હોવાથી સ્વાદવાળી ચીજ પણ ખાઈ રહ્યા બાદ તેને સહચારી સહતી નથી. જે માણુસ ખાવામાં અનિયમિત રહે છે તે માણુસ સ્વાદને જલદી વસ ચાઇ જાય છે અને તેથી તેનામાં આગસુપાણું અને સુસ્તાઈ આવી જાય છે, શરીર અને મન જડ બની જાય છે

* અમેરિકાના જર્નાલ એકફેડન નામના વિદ્વાને સોથી કાર્બેનું કે રાંચા વગરનું અને દબ્બા વગરનું અનાજ ખાવાથી જલદી પચે છે. પણ સોંકડો વર્ષ પહેલાં રચાએલા લાવપ્રકાશ આદિ અંગર્માં જણાવેલું છે કે, સંસ્કાર ગુરુ પિટાન્ત્ર ઓક્ષમિત્યુપલક્ષણમ્ । દળેલું અન્ન સંસ્કારને લીધે ભારે ખડે છે.

અને તેનું આયુષ્ય ધીમે ધીમે ક્ષીણ થતું જાય છે. મિતાહાર રહેવામાં પણ સારાસારનો વિચાર કરી ઋતુ તથા પ્રકૃતિની અસ્વસ્થતાનો વિચાર કરી ઓછું ખાવાની જરૂર જણાય તો ઓછું ખાવું.

ભોજનમાં સંભાળવા ચોખ્ખા પાંચ બાબત--ખાવાની બાબતમાં નીચેના પાંચ નિયમોથી સંભાળતા રહેવું.

૧. ભૂખ નહિ છતાં ખાવું.
૨. થોડી ભૂખમાં ખાવું.
૩. ભૂખ કરતાં વધારે ખાવું.
૪. વારંવાર ખાધા કરવું.
૫. ભૂખ છતાં ન ખાવું.



જે માણસ આ પાંચ બાબતથી સંભાળે છે તેને માંદા પડવાનો કદિ સંભવ રહેતો નથી. જેઓ એમજ માને છે કે “ખાવાને માટેજ અમે જનમ્યા છીએ” તેઓએ દેવને હોય દેવો વૃથા છે. જેમ ખોરાકથી પોષણ તેમ ખોરાકથી ક્ષય થાય છે. એ વાતનું રહસ્ય વિચારવાની જરૂર છે.

અપકવ અન્નથી થતી હાની—જે અન્ન શુષ્ક એટલે શરીરમાં રસ ફરવાના માર્ગોને રોકનાર હોય તેમાં દ્રવ પદાર્થો સારી રીતે નાખીને ઉપયોગ કર્યો હોય તો તે સારી રીતે પચી શકે છે. શુષ્ક અન્ન એટલુંજ ખાવાથી પચતું નથી. દ્રવરૂપ પદાર્થોથી સારી રીતે નહિ બીજવેલું શુષ્ક અન્ન સારી રીતે પોચું નહિ પડતા ભાડા જેવું થઈ કાચું-પાકુંજ રહે છે. પચા વગેરે શુષ્ક અન્ન, વિરૂદ્ધ અન્ન અને ચણા તથા મસુર બનતા સુધી અપકવ રહે છે અને તેથી ઝાડાને કળજ કરી અગ્નિને મંદ પાડી નાખે છે.

વિરૂદ્ધ ભોજન—વિરૂદ્ધ ગુણવાળા અનાજ અગર ફળ-ફળાદિનો સાથે યોગ થાય તો તેમાંથી ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે માટે પરસ્પર વિરૂદ્ધ ગુણ કરવાવાળા ખાનપાનનો ત્યાગ કરવો.

ખાટા લીંઘુ, જાંબુ, કેહું, આળલી, દાડમ, કેરી, દરમદા, બોર, આમચુર, નાગીએર તથા ખાટા ફળોની સાથે દુધ ખાવું નહિ ખારા પદાર્થો, ખીચડી, અડદ, મગ, મઠ વગેરે છોડાળ, લસણ, મુળા તેમજ ગોળની સાથે પણ દુધ ખાવું નહિ. જળચર પ્રાણી તથા માછલીની સાથે પણ દુધ ન ખાવું, કારણ કે આ સર્વ વસ્તુની સાથે દુધનો યોગ થવાથી તેમાંથી એક પ્રકારનું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે અડદની દાળ સાથે મુળા; છાસ, દહીં તથા નાગીએરની સાથે કેળા દાડ, દહીં તથા મધની સાથે કોષ્ઠપણુ પ્રકારનો ગરમ પદાર્થ, કાસાના પાત્રમાં રાખી મુકેલુ દહા દિવસ પછીનું ધી; માખણની સાથે શાક; નવાની સાથે શુનું; કાયાની સાથે પાકું; અને દુધપાક, દાડ તથા ખીચડી સાથે ખાવા નહિ. મધ, ધી, ચરણી, તેલ અને પાણી એમની બંને અગ્ર ત્રણ ત્રણ ચીજ એકઠી કરી ખાવી નહિ, પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ અને ત્રણ વિરુદ્ધ બોજન કરવું નહિ, આ નિયમ પ્રમાણે નહિ વર્તનારના શરીરમાં વિરુદ્ધ અન્નના યોગથી એક પ્રકારનું ધીમું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. જે કે આની અસર તાત્કાલીક ન જણાય તેવી છે; પણ લાંબે કાળે ચોક્કસ પ્રમારના દરદો થવાના કારણરૂપ આજ મુખ્ય કારણ છે.

માત્વિક, રાજસી અને તામસી આહાર—આહારના ત્રણ વર્ગ પાડી શકાય. ૧. સાત્વિક, ૨. રાજસી અને ૩. તામસી.

સાત્વિક આહાર—દુધ, સ્વચ્છ જળ, શળ, ધુસ, ચોખા, ઘઉં, ધી અને સાકર. આ આહાર માત્વિક છે અને ખાવામાં ઉત્તમ છે.

રાજસી આહાર—તેલ, મરચા, બહુ ધી અને અતિ મિષ્ટાન્ન, આ આહાર મધ્યમ પ્રકારનો છે તથા તેનો ઉપયોગ કદચિત્ કવચિત્ કરવો.

તામસી આહાર—મજામાં, ચટણી, ગરમ મસાવા, બહુ ખાર, ખાકું, લીંબુ અને ઉચ્ચ અન્ન અને વ્યમનની વસ્તુઓ આ

14456



િરનો આહાર તામસી છે અને તેથી તેનો ઉપયોગ બહુજ બુજ
કર પડતો અથવા નજ કરવો.

ભોજન માટે સામાન્ય સૂચના—ભોજન કરવામાં નીચેના
૨ નિયમો ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તવાથી તંદુરસ્તી સારી
હી શકે છે.

૧. દરરોજ સાત્વિક ભોજન કરવું. પ્રસંગોપાત કોષ્ટ વખતે
જનસી અને ન છુટકે તામસી ભોજન કરવું તેમાંએ વ્યસનની
ખીજો તો નજ ખાવી.

૨. વધારે ખાધેલું અન્ન શરીરને પોષણ આપવાને બદલે
તેમાં વિકાર અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

૩. થોડું પણ મિત ખાવું. તેથી શરીરની અંદર વિશેષ
શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ રહે છે તથા અંતઃકરણ હ્રસાહી, હૃદયોગી અને
નિર્ભજ બને છે.

૪. ધન, માન, ચા, કેપ્પી, મિષ્ટાન્ન, સ્વાદ તથા વ્યસનની
લલચાવનારી વસ્તુઓ માણસને મનુષ્યત્વમાંથી બહાર કાઢે છે માટે
તેના લોભમાં પડવું નહિ.

૫. જઠરમાં થોડું અન્ન નાખવાથી દૈવશક્તિ મેળવી
શકાય છે.

૬. મિતાહારી અને સાત્વિક ભોજન કરવાવાળા પ્રાચીન
બ્રાહ્મણો રાજાને પણ નમાવતા. આજે આહારમાં યુક્તિયુક્ત બનીને
બ્રાહ્મણોએ પોતાનું બ્રહ્મતેજ નષ્ટ કર્યું છે.

૭. જે સ્થળનું અને જેવા પ્રકારનું ભોજન લેતાં અંતઃ-
કરણ જ્ઞાની પામે તે સ્થળનું અને તેવું અન્ન એર જેવું જાણી
તેનો ત્યાગ કરવો.

૮. પરાન્ન એટલે પારકું અન્ન વિના દારણ ખાવું નહિ.
દુષ્ટ અને પાપીષ્ઠના ઘરનું અન્ન ખાવાની શાસ્ત્ર મના કરે છે.
પારકે ઘેર પડી રહી આનુષ્ઠિતિથી પારકું અન્ન ખાવાથી શરીર તથા
મનનો અધઃપાત થાય છે.

૯. અપમાતથી મળેલું અન્ન ખાવું નહિ તેમજ મ્હેા જોઇને પ્રસાદ વેચાતો હોય ત્યાં ધુસીન જતા પ્રીતિથી જે મળે તેજ ખાવું.

૧૦. જે ખાવું તે જરાગર ચાવીને સતોપથી ખાવું. ખાચન ચક્તિનો વિચાર કરીને ખાવું; કારણ કે ખાચનચક્તિની નબળાઈ વિકારોનું કારણ થઈ પડે છે.

૧૧. જમવાનું રચના ચોક્કસ હોવું જોઈએ. વાસણો સ્વ-૭ તથા સુદૃઢ હોવા જોઈએ. પીરમનાર રોહાળ તથા વિવેક બુદ્ધિવાળો હોવો જોઈએ. પોતાની સ્ત્રી જેવા પ્યાર અને ઉમંગકાથી જમાડસો તેવા પ્યારથી ભાડુતી રસોયો કદિ નહિ જમાડે. પીરસનારનો બાવ ભોજનમા મળીને ભોજનની મીઠાગ વધારે છે.

૧૨ જમતા જમતા કલેશ યાચ તેવી વાતો કરવી નહિ કોય સાથેનો ઠોળીઓ કથીર રૂપ બને છે.

ભોજન કરવામા કપમ્બી સર્વ બામનનો વિચાર કરવાન જરૂર છે. શુ લોકો આજે પોતાના ભોજન માટે જોઈએ તેટલ દરકાર વાગા રહે છે? તેમને તો ફક્ત ભોજનમા સ્વાદ મળ્યે એટલે થયુ સ્વાદ પણ કેવો! અતિ ખાત અને અતિ લીધું તેમજ મિષ્ટાન્ન મળ્યા એટલે ઉત્તમ પ્રકારનુ ભોજન છે એમ તેઓ માને છે. પ્રવૃત્તિના આ ધાવવીયા જમાનામા લોકો શુ પોતાના ભોજન માટે જોઈએ તેટલી સ્વચ્છતા મેળવી શકે છે? ખાવાને માટે પુરતા સમયનો પણ અભાવ છે તો પછી ભોજન સંબધી બીજી બામતોમા લક્ષ આપવાનુ તો બનીજ કેમ રહે? લોકો આજે ખાવા પીવાની બામતમા અતિ સ્વાદને વશ થઈ ગયા છે પરંતુ અતિપણાથી તુકે-સાન યાચ તે એમ શુ આપણે "આપણી જીંદગીમા અનુભવવામા નથી આવતુ? ભોજનની સર્વ હાનીકારક રમમ સમજી તેનો સત્વ લાગ કરવાની પુરવી જરૂર છે.

જમતાં જમતાં પાણી પીવાની વિધિ—જમતા જમતા

ની રીતે અને કેટલુ પીવુ જોઈએ તેનુ માન પણ

જેળવવાની જરૂર છે. જમતા ઘણું પાણી પીવાય તો અન્ન બરાબર પાકતું નથી અને તદ્દન ન પીવાય તોપણ બરાબર પાકતું નથી માટે અગ્નિને વધારવાને માટે જમતાં જમતા વચમાં વચમાં થોડું પાણી પીતા જવું. જે જમ્યા પહેલાં પાણી પીવામાં આવે તો અગ્નિ મેદ પડી જાય છે અને શરીર દુબળું થાય છે અને જમ્યા પછી પાણી પીવાય તો મેદ તથા કચ વધી શરીર જડું થઈ જાય છે, માટે બોજનની મધ્યમાં પાણી પીવું એજ ઉત્તમ છે. તરસ્યા માણસે જમવું નહિ અને જૂખ્યા માણસે જમવું નહિ અર્થાત્ જેને તરસ લાગી હોય તેણે તરમની શાન્તિ કરવી કારણ કે તરમની શાન્તિ કર્યા વગર જમે તો ગાંડું દરદ થાય છે અને જેને જૂખ લાગી હોય તેણે ક્ષુધાની શાન્તિ કર્યા વગર પાણી પીએ તો તેને જલોદર થાય છે માટે તેણે પ્રથમ ક્ષુધાની શાન્તિ કરી પછી પાણી પીવું. જમી લીધા બાદ એકાદ કનાક પછી તરસના પ્રમાણમાં વખતો વખત તરમ લાગે ત્યારે સ્વ-૦ પાણી પીવું એ અનાજને પચાવનાર અને હિતકર છે.

હાથ, મોંડાં સાફ કરવાની વિધિ—જમી રજા બાદ હાથ વતી મોંડાં સાફ કરી આયમન લેવું. ત્યારબાદ કોમળા કરી મોંડાં ધોવું. દાતની અંદર કંઈ ચોની ગયું હોયતો ખૂન કોમળા કરી કાઢી નાખવું અને દાત, પેદા તથા જીભ બગબગ સાર કરવા. દાતની અંદરની પોવાણુમાં અન્ન વગેરે કંઈ રહી ગયું હોય અને કોમળા કરવા છતાં ન નીકળતું હોય તો તેને સળીવતી ધીમે ધીમે કાઢી નાખવું. જે તેને કાઢી નાખવામાં ન આવે તો તેમાંથી સડો ઉત્પન્ન થઈ ધીમે ધીમે મોંડામાં દુર્ગંધ યશે અને જે વધારે દિવસ આમ ચાલ્યા કરે તો દાન કાઢીને સડના લાગશે. દાતની અંદર સળીવતી પણ ન નીકળે તેવી રીતે કોઈ પદાર્થ કદાચ સંજ્જડ ચોની ગયો *રોષ, મો. તેને જોઈને, મરડો નહિ, પરંતુ વખતો વખત, યશળા કરી બોજવવાથી આપોઆપ નીકળી જશે. મોંડાં ધોતી વખતે સુ

વગેરે ધોવા. પગી હાથને સારી રીતે ઘસીને ચીકણા નખા
તેવી રીતે ધોવા. હાથ જમતા પહેલાં અને જમ્યા પછી બને વખતે
ધોવા. નખની અંદર મેલ બરાવા દેવો નહિ કારણ કે તે મેલમા
ઘણા સૂક્ષ્મ જીવજો બરાબ રહે છે અને જમતી વખતે નખદ્વારા
પેટમા જીવ જી માટે નખમા મેલ બગવા દેવો નહિ તેમજ તેને
વધવા દેવા નહિ. કેટલાક નખને દાંતવંતી કડીને ઉતારી નાખે છે
એ ઠીક નથી કારણ કે આ ટેવ એકતો ગદી અને આરોગ્યને
નુકસાન પહોચાડવાવાળી છે હાથ ધોવા બાદ જમીના હાથ મ્હો
ઉપર ફેરવવા તેથી આંખને ઠંડક રહેશે અને ચહેરાની આમી
અંદર ચશે. ત્યારબાદ હાથ મ્હો લુછી નાખવા અને ખાધેલુ બોજન
જસદી પચી જાય તે માટે પેટ પર હાથ ફેરવવો.

મુખવાસ,

મુખશુદ્ધિને માટે પાન, મોપારી, એલચી, લવંગ, તજ ઈત્યાદિ વપરાય છે. જમ્યાબાદ મુખવાસ લેવાથી મ્હો, જીભ, દાંત વગેરે શુદ્ધ થાય છે અને મુખવાસ સુગંધી હોય તો મ્હો પણ સુગંધયુક્ત રહે છે મુખવાસમા વપરાતી જુદી જુદી યીજીના ગુણ દોષ ભાવપ્રકાશમાં નીચે પ્રમાણે લખે છે —

નાગરવેલનાં પાન—તીખા, ગરમ, રૂચિ ઉપજવનાર, તુરં, દસ્ત સાથે સાવનાર, દડવા, પાચન, વીર્ય, રુધિર તથા પિત્તને વધા
ગનાર, હનકા, શોકોને વલ કરનાર, કષ્ટ મગડનાર, મ્હોની દુર્ગંધ
મટાડનાર, વાયુ તથા પરિશ્રમને હરનાર, મ્હોમા સ્વચ્છતા, સુગંધ,
દાન્તિ અને મેલ રહિતપણું કરનાર, હોડ તથા દાંતના મેલને
મગડનાર અને મ્હોની ચીકણો સ્થાન્ત કરનાર છે નવા પાન
મધુર, કપાય, ખારે, કફને ઉત્પન્ન કરનાર અને વર્ણ કરીને બાજી

*જે લોખા ધી ખાતા હોય અને ધીધી હાથ ચીકણા હોય તેણે
ફેરવવા આથી ખીવ, ફાફી વગેરે મટે છે તેલથી ચીકણા હાથ કરી
ન ફેરવવા,

પાનના ગુણવાળું છે. જે પાન પાકેલું, તીખાચ વગરનું, ન્હાનું, પાનળું અને ઘોળાચ ઉપર હોય તે પાનને ઉત્તમ ગુણવાળું જાણવું.

કાથો યુનો—કાથો કંચને તથા પિત્તને મટાડનાર અને યુનો વાયુ તથા કંચને હરનાર છે. પાન, કાથો અને યુનો ત્રણે ભેળાં કરીને ખાધાં હોય તો ત્રણે દોષ મટે છે અને મન પ્રવૃત્તિન રહે છે. સવારે પાનનું ખીંડું ખાવું હોય તો તેમાં સોપારી કંઈક વધારે નાંખવી; બપોરે ખાવું હોય તો તેમાં કાથાનું પ્રમાણ વધારે રાખવું. અને રાત્રિએ ખાવું હોય તો યુનાનું પ્રમાણ વધારે રાખવું. આ યુક્તિથી પાન હંમેશાં ખાવું જોઈએ. વળી પાનની અગ્રનો ભાગ ડીંટડી, મધ્યનો ભાગ રેસા તથા છેવટનો ભાગ પુંછડી કાઢી નાખવા જોઈએ. પાનની ડીંટલી અગર રેસામાં કોઈ કોઈ વખત તંબોળીએ નાગ (ઝેરી નાની લીલી ઈયળ) રહે છે. જે રેસા વગેરે કાઢવામાં ન આવે તો તે ચવાઈ જાય છે અને તેથી મૃત્યુ નીપજે છે. પાનના ભુકો કરીને ખાવું નહિ કારણ કે તેથી અશ્વાયુષી થવાય છે. પાન ચાવીને પહેલી પચરહી હંમેશાં યુક્તિ નાંખવી કારણ કે તે ઝેરસમાન અવગુણ કરવાવાળી છે. બીજી પચરહી પણ ન પચે તેના રસવાળી હોય છે માટે તેને પણ યુક્તિ નાંખવી પણ ત્રીજી પચરહી ગળી જવાથી અનાજ પાચન થાય છે અને રસાયનરૂપ બને છે.

પાન કેણે ન ખાવાં—જૂખા માણસે અને રેચ લીધે હોય તેણે પાન બહુ ખાવાં નહિ, કારણ કે તેથી દેહ, દષ્ટિ, કેય, દાંત, અગ્નિ, કાન, વર્ણ અને બળની ક્ષીણતા થાય છે, બહુ પાન ચાવવાથી શોષ થાય છે અને પિત્ત, વાયુ તથા રૂધિરની વૃદ્ધિ થાય છે. નળજા દાંતવાળાને, આંખના રોગવાળાને, ઝેરથી પીડાએલાને, મૂર્છા રોગવાળાને અને નિશો ચડેલ હોય તેને પાન હિતકારક નથી.

સોપારી—ભારે, રક્ષ, ટાઢી, કંચ તથા પિત્તને મટાડનાર, મોહ ઉપજાવનાર અને મોઢાના વિરસપણાને મટાડનાર છે. જુની સોપારી શેષને ખાવાથી વાત, પિત્ત અને કંચ ત્રણે દોષ મટે છે.

નવી સોપારી બારે, ૪૨ કરનાર અને અગ્નિનો અત્યંત નાથ કરનાર છે. મારે સોપારી જુની અને શેકેલી થોડા પ્રમાણમાં ખાવી.

એલચી, લવીંગ, તંજ, ધાણા, વરીયાળી—આ સર્વ બીજો મુખવાસ તરીકે થોડા પ્રમાણમાં વપરાય છે. એલચી—ખરી મરમી આપે છે તથા મુખને શુદ્ધ કરીને સુમધી બનાવે છે. તંજ લવીંગ—પાચનશક્તિને તીવ્ર બનાવે છે છતાં તેનો અતિ ઉપયોગ તુકસાનકારક છે. ધાણા-વરીયાળી—આ વસ્તુ મુખવાસ તરીકે વપરાય છે; તે દીપન, પાચન તથા સર્વ દોષ રહીત છે.

કેટલાક યુવાનો મુખવાસનો હેતુ સમજ્યા વગર મુખવાસમાં વપરાતી વસ્તુઓ જાણે પેટ ભરવા મારે હોય તેમ ખુદા ભરીને છુટથી વાપરે છે. પાનની પટ્ટીઓના હુચાથી મ્હોં આપો દિવસ બર્બુ અને બર્બુ રાખે છે અને એક પાન ચવાઈ જતાં બીજાને મ્હોંમાં ધકેલે છે. આ દેવ અતિ હાનીકારક અને પાચનશક્તિને તદન મ' કરવાવાળી છે, મુખવાસની વસ્તુઓનો ઉપયોગ ૧૬૫ મુખશુદ્ધિ અંતશુદ્ધિ પુરતોજ 'કરવો. પાનની સાથે કેટલાક તમાકુ આવે છે પરંતુ તમાકુ પાનના સર્વ ગુણોને બ્રહ્મ કરી નાખે છે માટે તે મલુ ન ખાવી.

લોજનવિધિ સંબંધી “ દિનચર્યામાં ” અતિ સંક્ષેપથી વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. લોજનવિધિ એ છ'ઠગી ટકાવી રાખવાની વિધિ છે તેથી તે સંબંધી પુરેપુરું રાત્રિ મેળવવાથીજ દીર્ઘાયુષી થઈ શકાય છે. આ વિષયની પુરેપુરી સમજણ “ વૈદ્યકેષ્વર, 'ના ૨૫ તથા ૨૬ વર્ષના ભેટના પુસ્તક “ જ્ઞાનપાન ભાગ ૧-૨ ” માં આપવામાં આવેલ છે માટે તે વાંચી જવા અમારા સુર વાંચકોને અમે લલામણુ કરીએ છીએ.

લોજન પછીની ક્રિયા.

બોજન કર્યા બાદ થોડો આરામ લેવો જોઈએ. તે વિષે માવપ્રકાશના લખે છે કે “ બોજન કર્યા બાદ ધીરે ધીરે ૧૦૦ ગલા ચાવવું જોઈએ. આવી રીતે ૧૦૦ પગલા ચાલવાથી પેટમાં ડોકો અન્નનો જથ્થો પોચો પડે છે અને ડોક, ગ્રાસ્ત્ર તથા કેડમાં ઘુબ થાય છે. જમીને બેસી રહેવાથી શરીરમાં આળસ બરાબ છે, મુઠ્ઠા રહેવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે, દોડવાથી શ્વાસ પ્રાપ્ત થાય છે અને ધીરે ધીરે ૧૦૦ પગલા ચાલવાથી આયુષ્ય વધે છે.

૧૦૦ પગલા ચાલીને પછી થોડો વખત સુવું. પ્રથમ ચત્તા સુઈને આંઠ શ્વાસ લેવા, પછી જમણે પડખે સુઈને મોળ શ્વાસ લેવા અને પછી ડામે પડખે સુઈને બીજી શ્વાસ લેવા. ત્યારબાદ જેમ અતુક્રૂણ પડે તે પ્રમાણે સુવું. તોપણ પ્રાણીઓને નાબીથી ઉપર ડાબા ભાગમાં અગ્નિ રહેલો છે માટે ખાધેલા અન્નને પચાવવાને ડામે પડખે સુવું એ સારું છે.

જમ્યા પછી થોડી નિદ્રા કરવાથી વાયુ તથા પિત્ત હટાવાય છે, કફ થાય છે, શરીર પુષ્ટ થાય છે અને સુખ મળે છે; વમનથી કફનો નાશ છે; અને બેઠા બેઠા ઝોલા ખાવાથી કફ થતો નથી અને રક્ષપણું આવતું નથી.”

દિવસે ઉઘવું નહિ—જમ્યા પછી સુવાતું કહેલ છે તે સહેજ થોડા સમય માટે. નહિ કે લાંબો વખત ઉઘ ધોરવા માટે. દિવસ એ નિર્વાહ સારું ઉદ્યોગ કરવાનો સમય છે; તેને ઉઘમાં વ્યર્થ ગુમાવવો ન જોઈએ. દિવસનો ચાક હટારવા માટે એટલે કે ઉઘવા માટે રાત્રિ નિર્માણ યત્ન છે. દિવસે મુઠ્ઠા રહેવાથી કફની વૃદ્ધિ થાય છે માટે ગ્રીષ્મ ઋતુ સિવાયની બીજી રીતમાં દિવસે સુવું નહિ.

દિવસે કોણે સુવું—જે માણસને નિત્ય દિવસે સુવાની ટેવ હોય તેણે સુવું દારણ કે જો તે ન સુવે તો તેના શરીરમાં વાયુ આદિ દોષોનો પ્રકાશ થાય છે. અતિ ગ્રમ કરનારને, સ્ત્રી સેવન કરનારને, માર્ગમાં ચાલવાવાળાને, વાહન ઉપર બેસનારને અને

અતિસાર, શળ, શ્વાસ, તૃપા રોગ, હેડાઈ, વાયુ વગેરે દરદીને, દુર્બળને, ક્ષીણતાવાળાને, ક્ષવાળાને, બાળકને, કેશીને, વૃદ્ધને, અજીર્ણ રોગવાળાને, રાતના ઉઝગરાવાળાને અને અપવાસીને દિવસે સુવા દેવા. દિવસે અથવા રાત્રે જ્યોતને નિદ્રા સ્વાધીન હોય તેવાઓ દિવસે સુઈ રહે અને રાત્રે જાગે તો તેને ક્ષતી હરકત યતી નથી.

ભોજન પછી તરત ન કરવાની ક્રિયા—જમ્યા પછી અમને સ્થિર રાખવા માટે મનને પ્રિય લાગે એવા શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધનું સેવન કરવું કારણ કે તેથી અન્ન પેટમાં સ્થિર રહે છે. મનને અપ્રિય લાગે તેવા ખરાબ સ્પર્શ, શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ, અપવિત્ર અન્ન અને અત્યંત હાસ્ય વખત કરાવનાર છે માટે તેનો ત્યાગ કરવો.

જમ્યા પછી અત્યંત સુઈ રહેવું નહિ, અત્યંત ખેસી રહેવું નહિ, અતિ પ્રવાહી પદાર્થનું સેવન કરવું નહિ, અગ્નિ પાસે કે તડકામાં બેસવું કે ડરવું નહિ, પાણીમાં તરવું નહિ, પગવતી મુસાફરી કરવી નહિ, વાહનપર બેસવું નહિ, દોડવું નહિ, ચાલવું નહિ. કસરત કરવી નહિ અને ઉંચે સાદે બોલવું નહિ.

અજીર્ણ થવાનાં કારણ—સમય પ્રમાણે, પ્રકૃતિને અનુકૂળ અને હલકું અન્ન ખાઈ હોય તો પણ જો તેના પર વધારે પાણી પીવામાં આવે તો તે અન્ન સારી રીતે પાકતું નથી; અધોવાયુ, મળ કે મૂત્રને રોકવામાં આવે તો પણ તે અન્ન સારી રીતે પાકતું નથી. ઉઝગરા કરવાથી પણ અન્ન સારી રીતે પાકતું નથી; જે સમયમાં શરીરમાં ઈર્ષા, ભય, ક્રોધ, લોભ, રોગ, દિનતા કે દ્વેષ ભરાયાં હોય તે સમયમાં અનાજ ખાવામાં આવે તો તે પચતું નથી માટે આ સર્વ બાબતનો વિચાર કરી અજીર્ણ ન થાય તેવી રીતે વર્તવું.

અજીર્ણમાં ભોજન—પેટમાં અજીર્ણ થયું હોય છતાં જમવામાં આવે તો તે વધારે પડતું જમાવે છે એમ સમજવું. એક

‘વખત ખાધેલું જ્યાં સુધી પચી ન જાય ત્યાં સુધી ખીજી વખત ન જમવું’. રાત્રે ખાધેલું અન્ન સવારે પચ્યું ન હોય છતાં સવારે જમવામાં આવે તો અગ્નિમંદ પડી જાય છે અને નવું ખાધેલું અન્ન ઝેર જેવી વિક્ષિપાતું કાગ દરે છે, માટે રાત્રે ખાધેલું પચ્યું નથી એની શંકા થાય તો સવારે જમવું નહિ. અજીણની શંકા થાય તો સુંક, સિંધાલુણ અને હરડેલું ચૂર્ણ ટાઢા પાણી સાથે ફાકવાથી અજીણ મરી ખરી ભૂખ લાગે છે.”

ખાનપાન સંબંધી આ સર્વ નિયમોનું સુદ્ધમાવશોકન કરવાની જરૂર છે. લોકો ખાનપાન સંબંધી પોતાની બુદ્ધિ સુધારતા નથી પરંતુ જ્યારે તે બુલના ભોગ થઈ પડીને દરદમાં ફસાય છે ત્યારે વૈદ્યો અને ડૉક્ટરો પાસે દોડે છે અને દરદની શાન્તિને માટે કડવા મીઠા અગર તુરા શાકડા ભરે છે અગર વિદેશી દવાના પ્રવાહી ખખલાઓ ગળામાં રેડે છે. વૈદ્યા અને ડાક્ટરોમાંના ધણા કે જે પૈસાના લેભી હોય છે તે આવા દરદીઓને દરદ થવાનાં ખરાં કારણ સમજાવ્યા સિવાય દવારૂપી ટુંક મુદતમાં થીમડાં મારી ટાઢે પાણીએ ખસ કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું એ છે કે જે કારણથી દરદ થાય છે તે કારણ જ્યાં સુધી દૂર થાય નહિ ત્યાં સુધી દરદ નિર્મૂળ થઈ શકતું નથી.

દિવસે સ્ત્રી સંભોગ.

બુદ્ધિશાળી માણસે દિવસે સ્ત્રી સંભોગ કરવો નહિ કારણ કે દિવસે સ્ત્રીસેવન કરવાથી વીર્યપાત થાય છે અને તેથી સ્વાભાવિક રીતેજ બળની હાની થાય છે અને આથી શિથિલપણું આપોઆપ આવી જાય છે. આ શિથિલપણું ટાળવાને માટે આરામ લેવાની જરૂર પડે છે પરંતુ દિવસ વ્યવસાયનો વખત હોવાથી પુરતો આરામ મળી શકતો નથી માટે દિવસે સ્ત્રીસંભોગ કરવો નહિ. વળી દિવસે સ્ત્રીની ઉષ્ણતાને લીધે શરીરમાં પિત્તનું જેર વધે છે તેના સમયમાં તેને ઠંડું રાખવા માટે વીર્યરૂપી કશું રક્ષણ કરવાને બદલે જે

તેનો પાત કરવા માડ્યો તો દિવસે દિવસે પિત્તનું જોર વધી શરીરનો નાશ કરી નાખે છે માટેજ ભાવપ્રકાશમા લખે છે કે “સમજી પુરૂષે આયુષ્ય ક્ષીણ થનાના બંધથી દિવસે સ્ત્રીસેવન કરવું નહિ.”

આજના પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો આ બાબતમા આપણા પ્રાચીન પ્રાણાચાર્યોના સંપૂર્ણ રીતે મળતા આવતા નથી પણ એવો વખત આવશે કે જ્યારે તે લોકો આ વાતને એક નવિન શોધ તરીકે જાહેર કરશે.

વ્યવસાય-કામકાજ અર્થે બહાર જવું

ભોજન વિધિ વિત્યાબાદ વ્યવસાયને માટે ધરથી બહાર જવું પડે છે ધનથી બહાર નીમળતા જે રીતે શરીરને પીડા ન થાય તેવી રીતે વર્તવાથી આયુષ્ય, બળ, મુદ્ધિ અને અગ્નિ વધે છે અને ઇન્દ્રિયો જાગ્રત રહે છે. દેશ, કાળ, સત્ત્વ, પ્રકૃતિ અને સ્થિતિને અનુસરીને સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવા અને શરીરના સંરક્ષણ માટે પાષાડી, જોડા, બાકડી, છત્રી વગેરે સાધન શક્ય કરવા.

પાષાડી—પાષાડી પહેરવાથી કાન્તિ વધે છે, દેશ સાત રહે છે, અને ધૂળ, વાતુ તથા શરદીનો અટકાવ થાય છે. પાષાડી હલકી પહેરવી એજ હિતકર છે કારણ કે વનનદાર પાષાડી પહેરવાથી નેત્ર-રોગ અને પિત્ત ઉત્પન્ન થાય છે. પાશ્ચાત્ય લોકોના આગમન પછી આજકાલ આપણા દેશમા ટોપીનો પહેરવેશ વધતો જતો જોવામા આવે છે. અત્યારે ખાદીની ટોપી નાના મોટા સૌ અતિ હોસથી પહેરે છે સમય વિચારતા ખાદીની ટોપી અનુકૂળ પડતી પણ જનશુભ્ય છે કારણ કે આર્થિક સ્થિતિ તપાસતા હિંદુસ્તાન આજે ખીમ દેશોની સરખામણીમા અતિ નિર્ધન દેશ થઈ ગયો છે તેથી પાષાડી અગર તો બે મલોર જેવી મોથી કિમતની ટોપીમા વધારે ખર્ચ થાય વળી ખાદીની ટોપી હાથે ધોણ ચકાય તેવી હોવાથી સ્વચ્છતા પણ વધારે જાગવી શકાય.

જોડા—પગના રક્ષણને માટે જોડા પહેરવા, કારણ કે પગ-રખા પહેરવાથી નેત્રને સુખ થાય છે, આયુષ્ય વધે છે, પગના રોગ થતા નથી, સારી રીતે ફરી શકાય છે, ઉત્સાહ વધે છે અને શક્તિ પણ વધે છે. નિત્ય પગરખાં વગર શરવાથી મનુષ્યના આરોગ્ય તથા આયુષ્યની હાની થાય છે, ઇન્દ્રિયો હણાઈ જાય છે અને આંખની શક્તિ કમી થાય છે. જે લોકો જન્મથીજ પગરખા ન પહેરવાની ટેવવાળા હોય તેઓને પગરખા ન પહેરવાથી બહુ નુકસાન થતું નથી કારણ કે તેઓના પગની ચામડીજ પગરખાં જેવી મજબૂત થઈ ગયેલી હોય છે.

લાકડી—બહાર જતી વખતે હાથમા લાકડી રાખી હોય તો તેથી શક્તિ, ઉત્સાહ, બળ, સ્થિરતા, ધીરજ તથા તેજ વધે છે. લાકડી ટેકાશ્ચ અને ભયનો નાશ કરવાવાળી છે.

છત્રી—છત્રી ઝોફવાથી વર્ષાદ, તડકો, વાયુ, રજ તથા હિમ રોકાય છે. છત્રી આખને હિનકર અને મંગલશ્ચ છે.

બહાર જતી વખતે તડકા, ઊંચા, વૃષ્ટિ, ધમધીર અને અગ્નિ તથા ધુમાડામાં ફરવાથી આપણા શરીર ઉપર જુદી જુદી અસર થાય છે માટે તે સંબંધી પણ જાણવાની જરૂર છે.

તડકો—તડકામાં શરવાથી પસીનો થાય છે, મૂર્છા આવે છે, રૂધિર તથા પિત્ત વધે છે, તરસ લાગે છે, ગ્લાની થાય છે, પરિશ્રમ લાગે છે, બળતરા વધે છે અને શરીરનો રંગ બદલી જાય છે માટે સખત તડકાતું સેવન કરવું નહિ.

ઊંચા—ઊંચામા શરવાથી પસીનો મટે છે, મૂર્છા ટળે છે, રૂધિર તથા પિત્ત ઝોજા થાય છે અને બળતરાનો નાશ થાય છે તથા રંગ સારો રહે છે. માટે જ્યારે સખત તડકો હોય ત્યારે ઊંચા-વાળી જગ્યામા ચાલવું અગર છત્રી ઝોલી ઊભો કરવો.

વૃષ્ટિ—વરસાદ વીર્યને વધારે છે, ટાઢો છે, બળ આપનાર છે અને નિદ્રા તથા આગમને ઉત્પન્ન કરનાર છે, અતિ વરસાદમા

શરવાથી શરદી થવાનો સંભવ રહે છે માટે વરસાદ વરસતો હોય ત્યારે છત્રીથી શરીરનું રક્ષણ કરવું.

ધમધોર-અધકાર—વરસાદ વગરનું ધમધોર બધા ઉત્પન્ન કરનાર, મોહ આપનાર, દેહ કરતા તથા વાયુને વધારનાર છે. આખો દિવસ ધમધોર રહે તો ખાધેયું પચતું નથી માટે રાત્રીનું ભોજન ખરી રૂચિ હોય તોજ કરવું.

અગ્નિ—વાયુવાળાને, ઝડપી ગયો હોય તેને, ટાઢ વાતી હોય તેને અને દેહ પ્રકૃતિવાળાને અગ્નિનું મેવન હિતકર છે.

ધુમાડો—તુરત દેહ કરનાર, નેત્રને બહુજ તુક્કાનકારક, માથામા ભારેપણું લાવનાર અને વાયુ તથા પિત્તનો પ્રદોષ કરનાર છે માટે ધુમાડાનું સેવન કરવું નહિ.

શ્રીમંત લોડો પોતાના વ્યવસાયમાં જોડાવા માટે ગૃહમાંથી બહાર નીકળતી વખતે ઝાંઝર, ઘોડાગાડી, પાલખી, સાયકલ, ઘોડો છત્તાદિ વાહનનો ઉપયોગ કરે છે. સર્વ વાહનમાં ઘોડો, પાલખી અને ઘોડાગાડી ઉત્તમ છે.

ઘોડો—ઘોડે બેસનાથી વાયુ, પિત્ત તથા અગ્નિ વધે છે, પરિશ્રમ પડે છે, મેદ ઝાછો થાય છે, વર્ણમાં ફેરફાર થાય છે અને દેહ ઝાછો થાય છે, માટે બળવાન માણસે બહાર જતી વખતે ઘોડેસ્વાર થવું.

ઘોડાગાડી—જો ઘોડાગાડી રુખર ટાયરની તથા ઉપરથી સારી રીતે આચ્છાદિત થએલી હોય તો તે વાન, પિત્ત તથા દેહ ત્રણે દોષનો નાશ કરનાર અને સુખરૂપ છે.

પાલખી—ઘોડાગાડી કરતાં પણ બેસવાના સાધન તરીકે પાલખી ઉત્તમ છે. ઘોડાગાડીમાં ચડકો લાગવાનો સંભવ છે પણ પાલખીમાં તે બધા જરાએ રહેતો નથી. પાલખીમાં બેસવાથી વાત, પિત્ત તથા દેહ ત્રણે દોષ શાન્ત થાય છે. આજે કોઇ કોઇ ધર્મના આચાર્યો સિવાય અને માંદા સિવાય પાલખીનો વપરાશ રહ્યો નથી.

સાવકલ—સાવકલ ઉપર જેસીને જહાર જવાથી પસીનો ચાપ છે, પરિશ્રમ પડે છે પણ જલદી પહોંચાય છે માટે જ્યાં દામ તાકીદનું હોય ત્યાં સાવકલ વાપરવી. સાવકલ ઉપર બેસવાથી શરીરનું સમતોલપણું જાગવી રાખવું પડે છે તથા અકસ્માત ન થાય તે માટે સાવધાન રહેવું પડે છે.

મોટર—આજકાલ શ્રીમંત લોકોને ત્યાં મોટરનો વપરાશ વધી પડ્યો છે. મોટર સુખ આપનાર તથા વાનાદિપનો નાશ કરનાર છે, પરંતુ ઘણે કાળે હૃદય ઉપર અસર કરી તેને નબળું બનાવે છે. ઘણા પવન લાગવાથી જ્ઞાનર્તા ઉપર અસર થઈને તે નબળાં પડે છે તેથી ચહેરા વગેરેના રોગ થાય છે. અને આંખને તુકસાન કરે છે.

ટ્રામ-રેલ્વે—ગોરાં શહેરોમાં એક સ્થલેથી બીજે સ્થળે પહોંચવા માટે ટ્રામ તથા લોકલ ટ્રેનનો ઉપયોગ થાય છે. જલદી પહોંચવા માટે આ સાધન સારાં છે, પરંતુ એકજ ડબ્બામાં અનેક માણસો બેસતાં હોવાથી એક બીજાના રોગનાં જીવંતો આ સાધન દ્વારા ફેલાય છે, તેથી મહામારી જેવા સ્થળમાં તે સાધન ઇચ્છવા યોગ્ય નથી.

બેસવું કેવી રીતે—લખતાં વાંચતાં કે અન્ય વ્યવસાય કરતી વખતે સીધા-ટકાર બેસવું. વાકા વળીને બેસવાની ટેવથી ફેફસાં, આંતરડાં અને જઠરનો વિકાસ થતો નથી અને અવકાશ ઓછો થઈ જવાને લીધે તેની અંદર પવન છુટીથી પ્રસરી શકતો નથી તથા અંદરના ગતિમાન પદાર્થો, બરાબર ગતિ કરી શકતા નથી. ફેફસાં સંકોચાવાને લીધે તેમાં લોહી ઓછું આવી શકે અને તેથી શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા ટુંકી થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે લોહી ઓછા પ્રમાણમાં સ્વચ્છ ચતું હોવાથી જઠર તથા આંતરડાંને પુરતું પોષણ મળતું નથી. વળી સીધા બેસવાથી પવન અંદર છુટી

શરીરને અંદર ભરાએલા નકામા પદાર્થને બહાર કાઢી નાખવાનું કાર્ય સારી રીતે કરે છે.

વખતનો સદુપયોગ--જેમ ખાનપાનાદિ વ્યવહારમાં નિયમ જાળવવાનો છે તેમ દિવસ તથા રાત્રિના બીજા તમામ વ્યવહારમાં અને ઝીણી ઝીણી જાગતમાં પણ નિયમ પ્રમાણે વર્તવાની દેવ ધણી જરૂરની છે. જે કામ કરતાં પાંચ કે દશ મિનીટ લાગે તે કામ કરવામાં અરધા કે એક કલાક શુભાવશે એ વખતનો દુરુપયોગ કહેવાય. મૂર્ખ માણસજ વખતનો દુરુપયોગ કરવાનું પસંદ કરે. છંદગીની જરૂરીઆતોને પહેાંચી વગવા જે માણસ નિત્ય નિયમ પ્રમાણે વખતનો મિત ઉપયોગ કરે છે તે માણસ પોતાના કામને પહેાંચી વગવા ઉપરાંત રમત-ગમન અને વાંચન માટે પુષ્કળ વખત બચાવી શકે છે.

દિવસ કામ કરવાનો સમય છે. તે વખત નકામાં ગપ્પાં મારવામાં, કોઇની નિંદા કરવામાં અને નકામું રખડવામાં કાઢી નાખવો ન જોઇએ. યાદ રાખવું કે ગએલો વખત કદિ પાછો આવતો નથી ફિયામા જે નામાંકિત માણસો થઇ ગયા છે તે સર્વ વખતનો સદુપયોગ કરવાવાળા હતા.

જેમ જે કામ કરતાં ૫ મિનીટ લાગે તે કરવામાં ૧૦ કે ૧૫ મિનીટ વાપરીએ તો તે વખતનો દુરુપયોગ કહેવાય તેમ જે કામ કરતા એક કલાક લાગે તે કામ હતાવગ કરીને અરધા કલાકમાં કરી નાખે તે પણ વખતનો દુરુપયોગજ કહેવાય; કારણ કે હતાવગ કરવાથી કામ સાફ થઇ શકતું નથી અને તેથી તે કામ સુધારવા માટે બીજો વધારે વખતનો જોગ આવે પડે છે.

નવરાત્ર અગર વિશ્રાન્તિના સમયમાં જે રમન ગમત શરીરને હાનિ કરવાવાળી હોય તે રમવામાં આવે તો તે પણ વખતનો દુરુપયોગ કહેવાય, કારણ કે તેમ કરવાથી ચાકિલા શરીરને

આરામ આપવાનો સમય સરીરની પાલખાંત્રી કરવામાં વપરાય છે. આ સર્વ બાબતો ધ્યાનમાં રાખી સમયનો દુરુપયોગ કરવો નહિ. નિર્વાહ સાધન.

દરેક પુરુષને જેમ જીંદગીના રક્ષણ માટે ખાનપાનથી જરૂર છે તેમ ખાનપાનની જરૂરીયાતને પહોંચી વળવાને માટે નિર્વાહ સાધન સ્વતંત્ર ધંધો અંગે નોંધરીની જરૂર છે. પોતાના બાપદાદાએ મુકેલી થાપણ ઉપર તાગડધીના કરનારાઓની જીંદગી ધણી દુઃખદાયક નીવડે છે. જે લોકો સ્વાશ્રયથી અને સ્વપરાક્રમથી આપ રણેણુ ખાય છે તે લોકોજ સુખમય જીવન ગાળવા બાબતમાં થાય છે.

સ્વતંત્ર ધંધો—સુખ મેળવવાનું આ સર્વથી મોટું સાધન છે; દારણકે પરાધીન થઈને રહેવાની તથા બીજાના વગવરીલા ઉપર નિર્વાહનો આધાર રાખવાથી માણસ પોતાનું સ્વરૂપ ભુલી જાય છે, અને તેથી તેને પોતામાં રહેલાં પરાક્રમનો અનુભવ કરવાનો અવકાશ મળતો નથી. સ્વતંત્ર ધંધો કરવો એજ પુરુષાર્થ છે અને તે પુરુષાર્થથીજ માણસ સ્વતંત્ર રહી શકે છે. સ્વતંત્રતાનો અર્થ એવો નથી કરવાનો કે પોતાના વડીલોની આજ્ઞાનો અનાદર કરીને સ્વજંદ પછે વર્તવું; પરંતુ સ્વતંત્ર એટલે સાચાં કામો કરવાની દિમત અને જુદી લાક્ષણ્યો. આજ્ઞાઓ અને મલીન વૃત્તિને આધીન નહિ થવાનો દૃઢ નિશ્ચય એજ સમજવો.

જાતમહેનત—જે માણસ બીજાને માથે પડ્યા વગર પોતાનાજ પરાક્રમ અને પુરુષાર્થથી પ્રમાણિક પછે ઉદ્યોગ કરીને જીતે પાતળો રોટલો મેળવી પોતાનું અને પોતાના કુટુંબનું ભગ્યપોષણ કરે છે અને બની શકે તો બીજાં બે પાંચ માણસોને નિભાવે છે તેજ માણસ સ્વતંત્ર અને સુખી છે. સ્વતંત્ર ધંધામાં જાતમહેનત અને સ્વપરાક્રમની ખાસ જરૂર છે. જે માણસ નિર્લભી અને આગમુ થઈને બેસી રહે છે તેનો ધંધો કદિ આગમુ વધતો નથી અને તેથી તેને પ્રપંચ, અપ્રમાણિકપણું, દગો ધત્યાદિ દુર્ગુણોનો આશ્રય લેવો.

પડે છે આ સર્વ દુર્ગુણો એવા છે કે જે માણસ એક વખત તેનો આશ્રય લે છે તે અનીતિના ખાડામાં એટલા તો ઉડા ઉતરી જાય છે કે તેઓ તેમાંથી કદિપણ છુટવા સમર્થ થતા નથી; માટે જે ધધો કરવો તેમાં પ્રમાણિકપણું અને જાતમહેનત કદિ વિસરવા ન જોઈએ. ઇશ્વર પણ જાતમહેનત કરનારનેજ મદદ કરે છે.

સ્વાશ્રય—ધધામાં ખીજ બામત સ્વાશ્રય ઉપર આધાર મળતા શીખવાની છે. જે માણસ ખીજના આશ્રય ઉપર આધાર રાખીને સ્વતંત્ર ધધાની ઉમેદ રાખે છે તે ધણી વખત પોતાની ધારણામાં કમી છે, કારણકે તે માણસના વિચારો ગમે તેટલા ઉત્તમ અને સાત્વિક હોય છતાં પોતે જોના આશ્રય લઈને ધધો કરે છે તેની નીચ વૃત્તિઓને પોષવાની પોતાની ઇચ્છા વિરુદ્ધ ધણી વખત જગ પડે છે; અને આ રીતે તેઓ અનીતિને ઉત્તેજન આપે છે.

શ્રીમંતોની કૃપા—પણ એજ છે કે તેમણે પોતાની અકલનો સદુપયોગ કરીને પ્રમાણિકપણે ધધો કરવો. જેની પાસે પાંચ પૈસાની મુડી હોય, શરીર નિરોગી હોય અને સારી બુદ્ધિ હોય તેણે જરૂર મતલબ ધધો કરવો અને બની શકે તો ખીજ પાંચ પચીસ માણસનો નિભાવ કરવો. પૈસાપાત્ર સ્થિતિમાં પણ પોતાના નિર્વાહની ઇચ્છા ખીજઓની મહેનત ઉપર કરવી એ એક જાતની મૂર્ખાઈ છે. ધધો કરવામાં પ્રમાણિકપણું અને નીતિ હરગીજ ન ભુલવાં. શ્રીમંત પુત્રોની પણ કૃપા છે કે તેમણે નોકરીમાં નહિ જોડાતાં આપણા દેશના ધધામાં જોડાઈ તે ધધાની ખીજવણી કરવામાં પોતાના મુદ્દિમણ, જ્ઞાન અને ધનનો ઉપયોગ કરવો.

ધધામાં શરમ—આપણા દેશમાં ભણીમણીને અને ઉચ્ચ પ્રકારનું જ્ઞાન મેળવીને કેટલાક જુવાનો ધધોરોજગાર કરતા શરમાય છે અને તેથી નોકરીની સોધમાં સમય ગુમાવે છે. પ્રમાણિકપણે ધધો કરવામાં કોઈ પ્રકારની શરમ હોઈ ન જ શકે. આપણા દેશમાં ધધાની ઉત્તિ પરિપૂર્ણ દશામાં ન ચલાવું આ એક મોટું કારણ

છે. હરકોઈ નિર્દોષ ધધો હાથ કરીને પ્રમાણિક પણે તેને ખીલવવાથી લોકોમાં ઉપયોગી અને માનપાત્ર થવાય છે. ધધો પણ એવા પ્રકારનો દરવો કે જેથી તન તથા મન શાન્તિમાં રહે અને ધધો કરનાર ધક્કાનો ગુનામ ન બને.

આપણામાં એવો પણ એક વર્ગ છે કે કોઈ માણસની કોઈ ધંધામાં નજર પહોંચતી હોય અને મુડી પણ લેાય છતાં તે ધંધો પોતાના બાપદાદાએ દરેલો નહિ માટે તેમનાથી થાય નહિ, અને દરે તે પોતાના કુટુંબને લાંછન લાગે. આવા વિચારો મૂર્ખાઈ ભરેલા અને દેશને પાયમાલી કરવા લાગ્યા છે. ખરી વાત છે કે જે ધંધામાં આપણી નજર ન પહોંચતી હોય અને તેને માટે આપણે અવેગ્ય હોઈએ છતાં અવિચાર પણે મોટા બનવાની અભિલાષાથીજ તે ધંધો શક્ય કરવામાં આવે તો તે નુકસાનકારક તથા તન અને મનની શાન્તિનો નાશ કરનાર છે; પરંતુ જે ધંધામાં નજર પહોંચતી હોય, જે ધધો પોતે ખીલવી શકશે એમ લાગતું હોય અને જે ધધો નિર્દોષ હોય તે જરૂર દરવો. ઈલાકાનો ઉદય તમાના લોકોની સ્વનંત્ર વૃત્તિને લીધે છે. આપણા દેશનો અગ્ર આપણી દાસત્વ વૃત્તિને આભારી છે.

નોકરી—આપણા દેશના લોકોનો મોટો ભાગ નિર્વાહના મુખ્ય સાધન તરીકે નોકરીને પસંદ દરે છે. આપણા તરણે બણી ગણીને નોકરીને માટે શ્રદ્ધા ભરતા આપણા જોવામાં આવે છે. બણેલા લોકોની અભિરૂચી નોકરી તરફ વધતી જતી જોવામાં આવે છે. બણેલા યુવકો ધધો કરતા શરમાય છે અને દાસત્વમાં ઉતારનારી નોકરીને તેઓ ઉચ્ચ પ્રકારની માને છે. તેઓ એમ માને છે કે ધધો એટલો અબણુ અને એટલો માનવાળાને માટે નિર્માણ થએલ છે. શુ આમ ધારવામાં તેઓ ગંભીર ભૂલ કરતા નથી? જે નોકરીને પડીતા અધમાધમ વૃત્તિવાળી ગણે છે તે નોકરી-દાસત્વ વૃત્તિનો મોહ થાય ત્યાં દેશોદયની આશા ક્યાથી રાખી શકાય. શ્રીમંતોના પુત્રો

પણ બધી ગણીને ૫૦ કે ૧૦૦ રૂપરૂપીને માટે નોકરીની બેઠી-ગુલા-મીમાં બંધાવાનું પસંદ કરે છે. જે લોકો ઉપર 'ધંધાની' ખીલવણીનો મુખ્ય આધાર છે તે લોકો તો નોકરીજ પસંદ કરે છે એ શું બોધું શોધપદ છે ?

નોકરીની અધમતા—જે માણસ ગુલામીનેજ પોતાના નિર્વાહનું સાધન માની બેઠો છે તેની દૃષ્ટિ વિચારો. તેઓ હમેશાં સંશય અને ધાસ્તીમાં રળા કરે છે. તેઓ બોલવાને હમન કરી શક્તા નથી. તેમને બોલવાનો હક્ક પણ હોતો નથી કારણકે તેમણે પોતાનું અંતઃકરણ પરસ્વાધીન કરેલું હોય છે. શેડની અયોગ્ય આધાનો પણ અમલ કરવાને તેઓ બંધાએલા છે. પોતે શેડના વિચારોથી વિરૂદ્ધ વિચારો ધરાવે છે એવી રહેને શેડને ખબર પડી જાય તે માટે તેઓને નિરંતર ધાસ્તી રળા કરે છે. તેઓ પોતાના શેડના અગર ઉપરી અમલદારના કૃત્યને ગમે તેટલું તિરસ્કારપાત્ર માનતા હોય તેઓનો શેડ અગર ઉપરી જુલમી, મૂર્ખ કે દુરુલ્લેાચુક્ત હોય છતાં તેઓને તેમની હાએ હા અને ખુશામત કરવી પડે છે. નોકર શેડ કરતા આઠાક હોય અને ધારો કે શેડને કમાણી દેતો હોય છતાં તે જે જે કામ કરે તેનો યશ તો શેડનેજ મળવો જોઈએ. શું નોકરી કે જે માણસને જ્ઞાનની ઝાંદગી કરતાં અધમ દશાએ પહોંચાડે છે તે કોઈ પણ રીતે કરવી ઇચ્છે ?

નોકરી કેણે કરવી—જેઓ સ્વતંત્ર ધંધો કરવાની શક્તિ-વાળા ન હોય, સંયોગો જેઓને અવકુળ ન હોય, સાધનોની ખામી હોય અને આમત્રદા ન હોય તેણે આધર્મીઓ દરી સ્વતંત્ર ધંધામાં ઝંપલાવવા કરતા નોકરી કરવી ઉત્તમ છે. નોકરી કરવી પણ કેવા પ્રકારની ? જે નોકરી કરવાથી શરીરની તથા મનની શાન્તિ જળવાઈ રહેતી હોય, પરતંત્રનાનો ભાસ ન ચેતો હોય અને જે શેડ કે ઉપરી અમલદાર પોતાના નોકરને પોતાનો આત્મીય જાણતો હોય, તેના મુખ દુઃખમાં ભાગ લેતો હોય અને પોતાના આકરણ બહુ ઇચ્છનારો હોય તેની નોકરી કરવી.

શેઠનો ધર્મ—શેઠે પોતાના ચાકર પ્રત્યે કેવી રીતે વર્તવું તે વિષે પં. વિશ્વનુશર્મા લખે છે કે “શેઠે પોતાના જે નોકરે જે કામ કરવા પોત્તી છે તે કર્યું હોય તેનું કામ ફોગટ જવા દેવું નહિ; પણ મન, વચન, દૃષ્ટિ અને બદલાવડે તે નોકરને રાજી રાખવો; કારણ કે કામથી સંતોષ પામીને શેઠ તો માત્ર ધન આપે છે, પણ શેઠથી સંતોષ પામેલો નોકરતો પોતાના પ્રાણ અર્પણ કરવા પણ સુકતો નથી. માટે જે પોતાનું કસ્યાણુ ઇચ્છતો હોય તેણે પોતામાં બક્ષિત રાખનાર, કામ કરવામાં સમર્થ તથા કુલીન ચાકરને પોતાના પુત્રની પેઠે પાળવો અને તેનું અપમાન કદિ ન કરવું.” જે શેઠ અગર ઉપરી પોતાના નોકરની આ પ્રમાણે કદર કરી જાણતો હોય તેની નોકરી કરવી.

ધંધા તથા નોકરીની હાડમારી—લોકો આજ ધંધાની તથા નોકરીની ઘણી હાડમારી ભોગવે છે. તેઓ ધંધા અને નોકરીના શુભામ જની ગયા છે. તેઓ શરીરને ભોગે પૈસો પેદા કરવાનું પસંદ કરવા લાગ્યા છે અને ગળ ઉપરાંત મગજમારી કરીને શારીરિક અને માનસિક વ્યાધિઓને આમંત્રણ આપે છે. તેઓને પોતાનામાં આત્મશ્રદ્ધા નથી, તેથી તથા પોતાની રહેણીકરણી, બદવાર અને ખાનપાનમાં બહુ સ્વછંદી જની જવાથી તેઓને ધંધા અને નોકરીના શુભામ થવું પડે છે. જે લોકો સાદાઈથી રહેતાં શામે તો ઝોછે ખર્ચે પોતાનો નિભાવ કરી શકે અને તેથી છંદગીની જરૂરીઆતોને પહોંચી વળવાને માટે અસંતોષથી આખો દિવસ અને રાત્રિ ધંધાને માટે ખેડયા કરે છે તેમ કંઈ પડે નહિ. વળી સંતોષથી કામ કરવાની દેવ પડવાને લીધે શારીરિક અને માનસિક દરદોમાંથી જતી શકાશે, આ રીતે શરીર નિરોગી હોવાને લીધે ઝોછી હાડમારીથી પણ ઘણું કામ થઈ શકશે. ધંધા અગર નોકરીને માટે દિવસના ૮ કલાક પુરતા છે. દેખાદેખીથી વધારી સુકેલી કૃત્રિમ જરૂરીઆતો ઝોછી કરી નાખવાથી અને સાદાઈથી

રહેતાં શીખવાથી જીંદગી હલકી થઈ જતી બની જાય છે અને ૮
હલાકનો ધંધો કે નોકરી તેઓને તેઓની જરૂરીયાત પુરુંતું આપી
રહે છે, તે ઉપરાંત ચરીર તથા મન નિરોગી, કલ્યાણવાળાં અને
આનંદી બને છે.

અતુર્ય પરિચ્છેદ.

સાચંચર્યા.



परिपतति पयोनिधौ पतंगः सरस्विरुद्धा मुदरेषु मत्तमृगः ।
उपघन तरुकोटरे विगंधः निज सद्नेषु समस्त लोकसंघः ॥

સાંજનો વખત ફરવા ફરવામાં, કુદરતની શોભા નિહાળવામાં,
રમત ગમતમાં કે દેવદર્શન કરવામાં અને આરામમાં ગુજારવો
જોઈએ. દિવસના કામથી કંટાળેલા મગજને સાંજને વખતે પુરતો
આરામ આપવાની જરૂર છે. સાંજ એ આરામ લેવાનો જ સમય
હોવાય. લોકો અસારે પેનાની રહેણી કરણીમાં, પહેરવેશમાં, ખાન-
ખાનમાં અને મોજશીખમાં એટલા બધા આગળ વધી ગયા છે કે
તેઓ પેતાની આવી જાનની વધારી સુકેલી કૃત્રિમ અને બીન
જરૂરીયાતોને પહોંચી વળવા માટે રાત દિવસ કામની જ ધમા-
લમાં મગ્યા રહે છે. ધંધા અગર નોકરીની ઉપાધીને લીધે તેઓને
નથી મળતી કુરસદ નિરાતે ખાવા પીવાની કે નથી મળતી કુરસદ
આરામ લેવાની. ખરા ચળદોમાં ફરીએ તો લોકોનો મોટો ભાગ
આજે નોકરી અગર ધંધાના ગુલામ બની ગયા છે અને એજ
ગુલામીને લીધે તેઓ અમળે મૃત્યુવશ થાય છે. જો તેઓ સાદાધથી
રહેતા શીખે તો તેઓની કૃત્રિમ જરૂરીયાતો બધી નાશ પામે અને
તેને નિર્વાહ સાધન માટે આટલી બધી ઉપાધી કરવાની ન ગહે.
જો તેઓ ઓછી ઉપાધી અને ઓછી હાડમારીથી ધંધો અગર,
નોકરી કરવા લાગે તો તેઓને સાંજનો વખત જે આનંદ મેળવ-

પાનો છે તે કુદરતી ખુબી નિહાળવામા માટે, અને મનની તથા તનની શાન્તિ જાળવી રાખવા માટે મળે.

ધંધો ક્યારે બંધ કરવો

એક દિવસના ૨૪ કલાક થાય છે. જે તેના ત્રણ વિભાગ કરીએ તો એક વિભાગ ખાનપાન તથા આરામ માટે, બીજો વિભાગ ધંધા અગર નોકરી માટે અને ત્રીજો વિભાગ ઉંઘ માટે રહી શકે. આ હિસાબે નિર્વાહ સાધન માટે ધંધો કે નોકરી કરવા માટે વધારેમા વધારે ૮ કલાક પુરતા છે તે ૮ કલાકમા પ્રમાણિકપણે જે કંઈ મળે તેથી માણુમે સતોષ માનવો જોઈએ. ૧૦ થી ૬ કે ૧૨ થી ૭ અગર ૮ થી ૧૨ અને ૨ થી ૬ એ પ્રમાણે કુન આઠ કલાક નોકરી અગર ધંધો કરવાથી શરીર સાફ રહી શકે છે. આખો દિવસ એકતે એક પ્રકારનો પરિશ્રમ કરવાથી અવધવો કંટાળી જાય છે, મન નિઃસહિ થઈ જાય છે અને કામ ઉપગ્રી રૂચિ હી જાય છે. માટે સાંજને વખતે ધંધો બંધ કરી દેવો. જુઓ! તે વખતે પશુ પક્ષી પણ આગમ લેતા હોય છે. વાગ્લક્ષ્માં કામ બધું કરવાના સંબંધમા લખે છે કે “શરીરની, વાણીની તથા મનની એટલા થમ લાગ્યા પહેલાં બંધ કરવી” આઠ કલાક એકતે એક કામ કર્યા કરવાથી શરીર, મન તથા વાણીની એટલાને જરૂર થાક લાગે અને થાક લાગે તે પહેલાં જ શ્રીમાન વાગ્લક્ષ્ કામ બધું કરવાનો ઉપદેશ આપે છે. જેઓ અતિ લોભથી અગર ધનના મોહથી શ્રમ લાગ્યા છતાં પોતાના શરીરને આરામ નથી આપતો તે અદાજે મોતને આમ ત્રણ આપે છે એમ સમજવું. ધંધો કરવાની જરૂર શકત જીવગી ટકાવી રાખવાને માટે લેવામા આવતા આહારની જરૂરીઆતને પડોચી વગવા પુરતી જ છે; તો જે ધંધાથી શરીરની પાચમાલી થતી હોય તે પ્રકારનો ધંધો કરવો તદ્દન ઝેરવાળાળી છે આપણે ધંધાને માટે જનમના નથી જીવગીની પાસે ધંધો અતિ ગૌણ વસ્તુ છે

તેથી જીંદગી એટલે તંદુરસ્તી જગડતી હોય તો તે ધધો નહિ પણ જીંદગીનો શત્રુ છે. માટે સમજી માણસે આઠ કલાકના ધધાથી સંતોષ માની સંધ્યા સમયે પોતાના ધધા સંબંધી કામથી શરૂ થવું, અને આનસિક કામ કરનારાઓએ ૫ કલાકથી વધારે કામ કરવું નહિ.

પ્રુક્તી હવા—

પ્રુક્તી હવાના અનેક લાભો છે. ધધામાંથી પરવાયા બાદ શરીર તથા મનને આરામ આપવા પ્રુક્તી હવાનું સેવન કરવું એ અતિ અગત્યનું છે. આપણા લોકોનો મોટો ભાગ પ્રુક્તી હવાના ફાયદાથી અજાત છે. અજાનતા રૂપી અંધકારથી જ આજે આપણે દરદોની ટાકરો ખાધા કરીએ છીએ. જ્યારે જ્ઞાનરૂપી સૂર્ય પ્રકાશો સારે અજાનરૂપ અંધારું નાશ પામી દરદો આપોઆપ દવા દારૂ વિના ચાલ્યાં જશે. કુદરતે સ્વચ્છ હવાની યોજના એવી રીતે કરેલી છે કે તેના યોગ્ય ઉપયોગથી પાચનક્રિયાના ગમે તે પ્રકારનાં દરદો નાશ પામે છે. ખાનપાનની બેદરકારીથી પાચનક્રિયામાં બિનબિન પ્રકારનાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, અને જો તે દરદો જટાકવાને માટે કોઈ પણ ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઔષધ હોય તો તે પ્રુક્તી હવા જ છે. દાખલા તરીકે કરના પ્રકોપથી આમાજીર્ણ થાય છે. સ્વચ્છ હવાથી અનાજનું પુરેપુરું પાચન થાય છે અને તેથી રસ નામનો ધાતુ ઉત્તમ રિચતિમાં ઉત્પન્ન થઈને આમાજીર્ણનો નાશ કરે છે. પિત્તના પ્રકોપથી વિદગ્ધાજીર્ણ થાય છે. સ્વચ્છ હવાના ઉપયોગથી લોહી વધારે સ્વચ્છ થાય છે. સ્વચ્છ લોહી કબેજનું અને પિત્તાશયની વિકૃતિ દૂર કરી પિત્તની વિકૃતિને દૂર કરે છે. વાયુના પ્રકોપથી વિદગ્ધાજીર્ણ થાય છે. જ્યારે આંતરડાંની અંદર મલીન દ્રવ્યો ખીચોખીચ બરાબ જાય છે ત્યારે તેની અંદર વાયુ પ્રસરી જાય છે અને પોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકતો નથી. આનું નામ તે વાયુનો પ્રકોપ. સ્વચ્છ હવાના ઉપયોગથી લોહી સ્વચ્છ બને છે.

અને સ્વચ્છ થએલું લોહી આતરડાં અને જઠરને પોષણ આપી તેમનામા નવિન બળ મુકે છે. આતરડાં વગેરેમા નવિન બળ મળવાથી તેઓ પોતાનું અધુરું રહેલું કાર્ય પૂર્ણ કરે છે. આતરડા ગતિમાન થવાથી તેની અંદરનો વાયુ સારજૂત અને સારીન પદાર્થોને યોગ્ય રસ્તે લઈ જવાનું કાર્ય કરે છે, અને તેથી વાયુનો પ્રકોપ દૂર થાય છે. હુંકામા શુદ્ધ હવા લોહીને શુદ્ધ બનાવે છે અને શુદ્ધ લોહીથી અશુદ્ધ લોહીમાથી જન્મેલા દરેક દરદોનો નાશ થાય છે.

શરીરની તદુરસ્તીનો સમગ્રો આધાર શરીરના અવયવોની નિર્વિકારી સ્થિતિ પર રહેલો છે, અને અવયવોની નિર્વિકારી સ્થિતિનો આધાર તેમને મળતી વિશ્રાંતિ અને પોષણ પર રહેલો છે. જો તેમને શુદ્ધ લોહીનું પોષણ પુગ્ની રીતે આપવામા આવે અને યોગ્ય વિશ્રાંતિ આપવામા આવે તો ધણી લાખી મુદત સુધી તેઓ પોતાનું કામ ધણી સારી રીતે કરી શકે છે. ધધા અને નોકરીના ગુલામોએ આ વાત ધ્યાનમા લેવા જેવી છે.

વળી ખુલ્લી હવામા ફરવાથી ગ્રાણુવાયુ વધારે પ્રમાણમા લોહીમા મળે છે અને તેથી લોહી પણ વધારે વિશુદ્ધ બને છે. સાધારણ લોહીના ફરવા ઉપરાંત જ્યારે ખુલ્લી હવામા વધારે ઝડપથી ફરીએ છીએ ત્યારે શરીરના અવયવોને વિશેષ ગતિ મળે છે, અને તેથી લોહીનું ફરવું ત્વરાથી થાય છે. લોહી વધારે ઝડપથી ફરે છે તેથી તે હૃદયમા થઈ ફેફસામા વધારે ઝડપથી આવે છે, ફેફસામા વધારે પ્રમાણમા લોહી દાખલ થવાથી તેઓ તેને સાચું કરવાની એટલે દમ લેવાની ક્રિયા વધારે ઝડપથી કરે છે જ્યારે આપણે વિશ્રાંતિમાં હોઈએ છીએ ત્યારે લગભગ ૧૬ વખત દમ લેવાની ક્રિયા આવે છે; પણ ઝડપથી ફરવા હરવાની દસરત કરતી વખતે ૧૬ થી વધારે વખત દમ લેવાની ક્રિયા આવે છે. વધારે સ્વચ્છતાની ક્રિયા ચાલવાથી ગ્રાણુવાયુ વધારે પ્રમાણમા લોહીમા મળે છે અને તેથી લોહી વધારે સ્વચ્છ થાય છે આપુ સ્વચ્છ

લોહી પાયક અવયવો-જરૂર, આંતરડાં વગેરેમાં ફરવાથી તેમને નવિન શક્તિ મળે છે અને તેથી અધુરું રહેલું પાચન પુરું થાય છે. જરૂર અને આંતરડાંને વિશ્રાંતિ આપી તેમને સ્વચ્છ લોહીનો પુરતો ખોરાક પુરો પાડવામાં આવે તો તેઓ પોતાનું કામ યથેચ્છ રીતે કરી શકે છે. શક્તિ વધાર્યા સિવાય તેમની પાસેથી કામ લેવામાં આવે તો નુકસાન થાય છે; એટલા માટે જેઓ પોતાને તંદુરસ્ત રહેવાની જરૂર જુએ છે તેમણે સાંજને વખતે, પોતાના કાર્યથી પરવારી ખુબી હવામાં ફગવા જવું અને તેટલો વખત ધંધાની ઉપાધીથી દુર રહી ચાકી ગએલ શરીર તથા બારે ચંદ્ર ગએલ મગજને વિશ્રાંતિ આપવી.

રમત ગમત.

આખો દિવસ ધંધા અને નોકરીની હાડમારીથી કંટાળેલા મગજને વિશ્રાંતિ આપવાની જરૂર છે. વિશ્રાંતિ લેવી તેના અર્થ આજસુ થકને એસી રહેલું એવો નથી, પરંતુ એકને એક કામ કર્યા કરવાથી જે કંટાળો આવે છે તે કંટાળો દુર કરવા તે કામને બદલે કાંઈ વિનાશ આપે તેવું બીજું કામ કરવું તેવું નામ જ આરામ છે. એક વિદ્વાને કહ્યું છે કે “Change of occupation makes rest” કામ બદલાવવું તેવું નામ જ આરામ છે. એકલું એક કામ કર્યા કરવાથી તે કામમાંથી ઉત્સાહ જતો રહે છે અને તેથી મગજને આરામ આપવા માટે તે કામ પડતું મુકી બીજું કામ કરવું. આ રીતે ધંધામાંથી છટકા બાદ ખુબી હવામાં રમત કરવી એ ખરો આરામ કહેવાય. વળી રમત ગમતથી મન પણ પ્રવૃત્તિ થાય છે, અને તેથી આરામ શબ્દના ખરા અર્થમાં આરામ લઈ શકાય છે.

ક્રિકેટ, ટેનીસ, ફુટબોલ વગેરે રમતો સારી છે અને તેમાં સાવધાનપણું આવે છે, પણ જે તે રમતમાં જરા સાવધાનપણું ચુક્યા કે લાગી બેસવાનો ભય રહે છે, માટે જે રમત શરીરને હાની કરતા ન હોય તથા નિર્દોષ હોય તે રમવી. સાંજને વખતે

બાગ બગીચા અને જંગલમાં જઈ સુષિની રચના નિહાળવી અને
 નૈસર્ગિક આનંદ મેળવવો એ પણ ઉત્તમ છે. આ પ્રમાણે સુષિ
 સૌંદર્ય નિહાળવાથી કુદરતનું ખર્ચ બાન થાય છે અને તેથી તે મહાન
 સર્જનહાર તરફની આપણી બક્તિમાં હંમેશાં અભિવૃદ્ધિ થતી રહે
 છે. આપણી દેશી રમતો, પણ આનંદની સાથે મગજને આરામ
 આપવાવાળી છે. ગીડીદડો, આંધળો પાડો, હુડતણ, આંબલી
 પીપળા, મોઝ ડાંડીઓ વગેરે અનેક પ્રકારની રમતમાંથી જે
 રમત સર્વને અતુકુળ આવે તે રમતી. આવી રમતોથી આનંદની
 સાથે મરદાઇના જુરસો પેદા થાય છે અને ઘણા સોજતીઓ
 હોવાથી પરસ્પર આનંદની સાથે ભાતુભાવ વધે છે. સ્ત્રીઓ
 પણ ધારે તો પોતાની અંદર તેમને છાજતી રમત રમી શકે.
 તેઓ સારા સારા રાગવાગા અર્થે ચૂચક રાસડા લે, પુદેડી ફરે તથા
 અંગ વળે તેવી તેમની ખાસ રમતો રમે તો આનંદની સાથે કસ-
 રત કરી શકે અને ખરો આરામ પણ મેળવી શકે. આપણા દેશની
 સ્ત્રીઓ ફરવા હરવા તથા રમત ગમતના ખરા શોખથી કેવળ અગ્નિ
 છે. દોપ પુરખેનો છે. પુરખો ધારે તો તેમને તે બાબતમાં રસ લેતી
 કરી શકે. આ સિવાય શેતરંજ, ચોપાટ, ગંછફો, નવકાંકરી વગેરે
 રમત બેઠા પ્રકારની અને મગજને કસરત આપવાવાળી છે. આવી
 બેઠા પ્રકારની રમતથી બુદ્ધિ ખીલે છે અને મન આનંદમાં રહે છે,
 પણ કેટલીક વખત હરીશાઈમાં ઉતરી પડવાને લીધે ધ્યાની લાગણી
 ઉત્પન્ન થઈ કલહ પેદા થવા સંભવ રહે છે; માટે આવી રમતમાં
 તે રમવાનો મર્મ આનંદ લેવા પુરતો તથા બુદ્ધિ ખીલવવા પુરતો
 છે એ જરાએ જુલવું નહિ.

દેવદર્શન.

ચાર પાંચ મિત્રોએ મળી નિત્ય સાંજે ફરવા જતી વખતે
 પોતાના ઇષ્ટ દેવને યાદ કરવા જોઈએ. જે લોકો મૂર્તિમાં માનતા
 હોય તેમજ પોતાનાં દેવળોમાં જઈ પોતાના ઇષ્ટદેવની પ્રતિમાના

દર્શન કરી કૃતાર્થ થવું; કારણકે સાક્ષર ઇશ્વરની ઐક્યિત્વે પ્રાર્થના કરવાથીજ નિરાકાર ઇશ્વરની પ્રાપ્તિ કરી શકાય છે. જે સોડો મૂર્તિને ન માનવાવાળા હોય પણ જો તેઓને પ્રાર્થના કરવા માટે અલગ દેવળો હોય તો તેમણે પોતાનાં દેવળોમાં જઈ પ્રભુ પ્રાર્થના કરવી કારણ કે જે ઇશ્વર આપણું રક્ષણ વિવિધ પ્રકારે કરી રહ્યો છે તેના પ્રત્યેની આપણી શ્રદ્ધ આપણે ક્ષણ પણ વિસરવી ન જોઈએ. જે સોડોને દેવળ કે મંદિર ન હોય તેમણે પોતાના હૃદય મંદિરમાં પ્રભુનું આરાધન કરીને તેના માનસિક દર્શન કરી કૃતાર્થ થવું. આ પ્રમાણે પોતપોતાના સંપ્રદાય પ્રમાણે સાંજને વખતે ઇશ્વર દર્શન કરી દેવ શુભાચી સુખ થવું. સાંજને વખતે નિષેધ કર્મો.

સંધ્યાકાળ એ દિવસ તથા રાત્રીની સંધીનો વખત છે. એ સંધીના વખતમાં ક્યાં ક્યાં કાર્યો ન કરવાં તે વિષે આપણા આયુર્વેદમાં લખે છે કે “ડાહ્યા માયુસે સંધ્યાકાળમાં આ પાચ કર્મો કદાપિ કરવાં નહિ. ૧. આહાર, ૨. મૈથુન, ૩. નિદ્રા, ૪, શાભા” દિકતુ મોટે સ્વરે અધ્યયન અને ૫. મુસાફરી કરવી.

હિતકારી વાયુનું સેવન.

આપણે કેવા પ્રકારના વાયુનું સેવન કરવું તે વિષે પણ આપણા આયુર્વેદમાં અતિ મૂલ્યવિચાર કરેલો છે, ધણા પવનવાળી જગ્યા શરીરમાં રક્ષણ કરે છે, વધુને જગાડે છે, જળતરા તથા પિત્તને મટાડે છે, અંગોને ઝલાઈ ગયાં જેવાં કરે છે, પસીનાને ટાળે છે, અને તરસને શાન્ત કરે છે. જે જગ્યામાં ફૂલો પવન ન હોય તે જગ્યા શરીરમાં સ્નિગ્ધપણું લાવે, વધુ સુધારે, જળનરાની શાન્તિ કરે, પિત્ત અને પસીના કરે અને તરસ લગાડે છે. ઉનાળામાં વધારે પવનવાળી જગ્યાનું સેવન કરવું પણ બીજી રીતોમાં તાંદુરસ્તી અને આયુષ્યની વૃદ્ધિને માટે અતિશય પવન સેવવું નહિ. પરંતુ, શુશુકોપ વિચારી શુદ્ધ તથા પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તેવો પવન સેવવો.

વિજળીના પંખાનો પવન—ત્રણે દોષોને કાપાવનાર છે જે સોકો વિજળીના પંખાની નીચે વધારે વખત બેસી રહે છે તેનું માથું ડુખવા આવે છે.

પંથમ પરિચ્છેદ.

રાત્રિ ચર્ચા.



उद्योत्सना शीता स्मरानन्द प्रदातृद् पित दादहत् ।

માયમ્પ્રકાશ.

જેમ દિવસે તેમ રાત્રિએ પણ માથુસે નિયમમાં ગઢીને જ વર્તવું કે જોયી પોતે તંદુરસ્ત રહી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે. પરમાત્માએ રાત્રિની ગોઠવણુ પ્રાણીઓના આરામને માટેજ કરી છે. દિવસ એ કામકાજ કરવાનો વખત છે, અને રાત પરિશ્રમને મટાડવા માટે છે. રાત્રિએ ધંધા સંબંધી અગર બીજા કોઈ પ્રકારના વ્યવસાય સંબંધી ઉર્દામાં ન પડતાં પૂર્ણ આરામ લેવો. આખો દિવસ અને રાત જે માથુસ કામની પાછળજ મંડયો રહેતો હોય તે માથુસનું આયુષ્ય બહુ ટુંકું હોય છે. જે માથુસ દિવસના કામકાજથી થાકી ગએલ અવયવોને જે ધસારો લાગે છે તે ધસારાની પુરતી રાત્રે આરામ લઇને આપતો નથી તે પોતે પોતાના આયુષ્યનો ઉચ્છેદ કરે છે. રાત્રિનું સોજન.

રાત્રિને વિષે યુષ્મે પહેલા પહોરની અંદર બોજન કરવું. રાત્રિનું વાળુ ક્યારે કરવું તે સંબંધી ઘણા મતભેદ છે. આવક સોકો અને તેના મતના બીજા સોકો સૂર્યાસ્ત ચર્ચા પહેલા જમી લે છે. એક દૃષ્ટિએ એ ચાલ પસંદ કરવા યોગ્ય છે, કારણ કે પહેલા જમીને લેવાયી ખાધા પછી કરવા કરવાનો વખત રહે છે. કેટલાક સોક રાત્રિના પહેલા પહોરમાં જમી લે છે તે પણ પસંદ કરવા યોગ્ય છે. -

ભાવપ્રકાશમાં 'પણ લખે છે કે રાત્રી ચ મોજનં કુર્યાતિ પ્રથમ પ્રહરાંતરે । રાત્રિને વિષે પહેલા પહોરમાં ભોજન કરી લેવું. કેટલાક લોકો રાત્રે બહુજ મોડા જાગે છે અને જાગીને તરત ઉઠી જાય છે; આ આજ તંદુરસ્તીને બારે ધક્કો પહોંચાડનાર છે. જે માણસો દિવસનું સખત કામ કરે છે તેઓએ રાત્રિનો ખોરાક ઘણો સારો લેવો જોઈએ. ઘણા સારો એટલે જે ખોરાકમાં પાવણુ કરવાની તથા ગરમી પેદા કરવાની શક્તિ સારી હોય તેવો. આથી જાતના ખોરાકમાં જે ખોરાકને યથાવર્તા વખત લાગે તેનો સમાવેશ કરવાનો તથા, જે ખોરાક પુષ્ટિ પણ આપે અને જલદી પચી જાય તે ખોરાક લેવો. આ જાતના ખોરાકમાં દુધ અગત્યનો ભાગ બજવે છે. આખો દિવસ સખત કામ કરવાથી શરીરના તમામ સ્નાયુઓ અને માંસના સોચાઓ નબળા પડી જાય છે, તેમને પુષ્ટિ આપવા માટે દુધ જેવા પુષ્ટિકારક ખોરાકની જરૂર રહે છે. ખાસ માદ રાખવું. કે રાત્રે અતિશય ખાવાથી હોજરી નબળા પડી જાય છે, માટે રાત્રે વધારે ખાવું અગર બારે ભોજન કરવું એ અજીવન આમંત્રણ આપવા સમાન છે. ભાવપ્રકાશમાં પણ લખે છે કે "ગત્રે કંઠક આહુ ખાતું અને તેમાં ઘણી વારે પચે તેવા પદાર્થો ખાવા નહિ." રાત્રે ભોજન બાદ હાથ તથા મુખ પ્રક્ષાલન આદિ ક્રિયા કરી સુખવાસ લઈ ધીમે ધીમે ૧૦૦ પગલાં ચાલવા.

શાસ્ત્ર અને નીતિ સંબંધી વાર્તા.

ભોજન બાદ થોડો વખત કુર્બાના માણસો અને આડોશી પાડોશી ભેળાં મળીને શાસ્ત્રની અને નીતિની ઉચ્ચ પ્રકારની વાર્તા કરવી કે જેથી હંમેશાં આપણું મન સત્કાર્યોમાં જોડાએલું રહે અને બાળકોને પણ નાનપણથી જ નીતિ સંબંધી સિદ્ધાંત મગવાને લીધે તેઓ ચારિત્ર્યવાન બને. જેની પાસે નીતિરૂપી હસ્ત્ય બળ રહેલું છે તે ધન વિના પણ જહ્નુ સન્માનને ખાત્ર થાય છે. અત્યારે નીતિ સંબંધી વાર્તાનું સ્થાન નિંદા અને કુચલીએ લીધું છે. લોકો પાસે

નિંદા કરવામાં મોડી રાત સુધી જગતા બેસી રહે છે. પારકાનાં નાનામાં નાનાં છિદ્રો વિશે જહુ સૂક્ષ્માવલોકન કરશે, પરંતુ પોતાનાં અતિ મોટાં છિદ્રો દર્શો તે તરફ બીજકુલ જશે નહિ. ધર્મા, અદ્-ખાઈ આદિ વાતોથી પોતે તો બદ્ધ થાય છે પરંતુ આવી આવી વાતો નાનપણથીજ પોતાનાં જાગકોને સાંભળવાનો પ્રસંગ મળવાને લીધે તેઓના મગજ ઉપર એક જાતની ખરાબ છાપ પડે છે, અને તેને લીધે તેઓ અનીતિની ખાડમાં પડવાને લલચાયા દરે છે જે સદ્-બોધ મળે તેવી કંઈજ વાતો કરી શકવા અશક્ત હોય તો જહુતર છે કે ધન્યર રમરણુ કરી ઉઘી જવું.

શયનગૃહ.

મુવાનો ઝોરડો સ્વચ્છ, ઠળીયુનાથી ઘોળેલો, હવાની આવજ થઈ શકે તેવાં પુષ્કળ બારી બારણાવાળો, દિવસના ભાગમાં સૂઈનાં ફિરણુ તે ઝોરડામાં દાખલ થઈ શકે તેવી સગવડવાળો અને વિશાળ હોવો જોઈએ. શયનગૃહનાં બારી બારણામાં જો કપડના પડદાની સગવડ કરવામાં આવે તો રાત્રે હવાં પણ આવી શકે અને મચ્છર વગેરે જીવનંતુનો અટકાવ પણ કરી શકાય. શયનગૃહ એવું હોવું જોઈએ, કે તેની અંદર પ્રવેશ કરતાંજ મન પ્રદુષિત થાય. તેની અંદરનું ફરનીચર-રાચરચીકું પણ તે ઝોરડાને અનુકૂળ-બંધ બેસતું અને મનને મુગ્ધ કરે તેવું હોવું જોઈએ. જો શયનગૃહમાં જનમ અગર સાદડી પાથરી શકવાની અનુકૂળતા હોય તો તે પાથરવી અને તેને દરરોજ સારી રીતે વાળીને સાફ રાખવી અને ચાર ચાર દિવસે ઉચ્ચકી નીચેતું તળીયું સાફ કરવું તથા જનમને પણ ખખેરી સાફ કરવી. જો જનમની અનુકૂળતા ન હોય તો તે ઝોરડાતું તળીયું સારી પેઠે ઘસી ઘસીને વાળીને સાફ રાખવું.

શર્યા.

મથારીને માટે સ્થિતિના પ્રમાણમાં પલંગ, દોલીયો, ખાટલો, કાચ વગેરે જે મળે તેનો ઉપયોગ કરવો. જો આમાંનાં એકે સાધન

ન મળી ચકે તો બોંયપર સાદી અગર ભજન પાયરી તે પર
ગાદહું વગેરે પાયરી પયારી કરવી. આયુર્વેદમાં ખાટલા, પલંગ
વગેરેના ચુલ્હોપનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે “ખાટલો ત્રણ દોપને
મટાડનાર છે, પલંગ વાયુ તથા ક્ષને સમાવનાર છે, પૃથ્વીનું
ખીજાનું વીર્યને વધારનાર છે. બીજા અંચમાં એમ પણ છે કે
પૃથ્વીનું ખીજાનું વાયુને ઉત્પન્ન કરનાર, અત્યંત રક્ષ અને પિત્ત
તથા રધિરનો નાશ કરનાર છે. લાકડાના પાટીયાનું ખીજાનું
હિતકારી પણ વાયુને વધારનાર છે.” સુવા માટે પલંગ, ઢોબીયો,
ખાટલો છત્યાદિ જે મળે તે સારસુદ રાખવાં અને દિવસને વખતે
તેમને સૂર્યના તકકામાં રાખવા બંદિયસ્ત કરવો. જે બારીમાંથી સૂર્યના
દિશા આવતા હોય તે બારીના સામેના ભાગમાં આપણું ઓશીકું
ન રહે તેમજ ઉત્તર દિશામાં પણ ઓશીકું ન રહે તેવી રીતે
પયારી પાયરવાનો બંદિયસ્ત કરવો. સ્થાની બાબતમાં ભલકા
કરતાં સ્વચ્છતાનો ખ્યાલ અતિ અગત્યનો છે. ઘણા શ્રીમંત લોકો
પોતાની પયારી ભભકાવાળી રાખવાનું પર્મદ કરે છે પરંતુ તેની
સ્વચ્છતા વિષે જરાએ કાળજી રાખતા નથી.

પતિ પત્નિનો સંબંધ.

માણસને ભોજન કરવાની, પાણી પીવાની, નિદ્રા કરવાની અને
સ્ત્રી સેવન કરવાની ઇચ્છાશાય છે. પ્રજોત્પત્તિને અર્થે સ્ત્રી સેવન કરવું એ
જરૂરનું છે. સ્ત્રી સેવન વિષે આયુર્વેદમાં ઘણા નિયમો આપેલા છે.
પુત્રની ઇચ્છાવાળા પુરુષ નાહી સુગંધી પદાર્થોને ધારણ કરી વીર્ય
વધારનાર પદાર્થો ખાઈ સારા વસ્ત્ર પહેરી, વાજકરણના ઉપાયોથી
શક્તિ વધારી, દામદેવ વૃદ્ધિ પામે તે વખતે દામનાની ઇચ્છાવાળી
પોતાની સ્ત્રી સાથે પુરુષે સમાગમ કરવો. જે બહુ જાણે, રોગી,
ધિરજવગરનો, બૂખ્યો, દુઃખતાં અંગવાળો, તરસવાળો, બાળક, વૃદ્ધ
અને મળમૂત્રથી પીડીત હોય તેણે સ્ત્રી સમાગમ કરવો નહિ; કારણ
કે તેમ કરવાથી વીર્યની અત્યંત હાની થાય છે અને તેના શરીરમાં

રાયનો પ્રકાપ થઈને તે સંબંધી દરદો થાય છે. જે પુરુષ પોતાના મનને કાબુમાં નહિ રાખતા રજસ્વલા સ્ત્રીનો સંગ કરે તો તેને દષ્ટિ, આયુષ્ય અને તેજની હાની થાય છે. ગર્ભાણી સ્ત્રીનો સંગ કરવાથી મર્લિને પીડા થાય છે, રોગીષ્ટ સ્ત્રીનો સંગ કરવાથી બળનો ક્ષય થાય છે. જે સ્ત્રી પુરુષો ઉત્તમ સંતાન પેદા કરવા ઇચ્છતા હોય તેમણે અને પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી માગતા હોય તેણે સંભોગ કર્યા પહેલાં પોતાની લાપકાત વિચારી ચોખ્ખા હાથે તોજ સંભોગ કરવો. આજે ભારતમાં દીનવીર્ય, નપુસક, નિર્બળ, અલ્પ સ્ત્રી અને મૂર્ખ માણસો જોવામાં આવે છે તેને માટે પોતાની ચોખ્ખતા સમજ્યા વગર સંતાનોત્પત્તિ કળાર માખાપો જવાબદાર છે.

પ્રભાતે, સાયંકાળે, પૂનમ, અમાસ વગેરે પર્વણીને દિવસે, મધ્યરાત્રે, ગાયો છુટવાના સમયમાં, મધ્યાન સમયે અને પાછળી રાત્રે સંભોગ કરવો નહિ. હાલની પ્રજાને યુવક વર્ગ આ નિયમ પ્રમાણે વર્તે છે કે? શું તેઓનું વર્તન પશુઓ કરતા પણ હલકા પ્રકારનું નથી?

મૈથુન કરતા પહેલાં જાડા અગર પેશાબની હાજત લાગી હોય તો તે વેગને અટકાવવા નહિ, દારણુ કે તેનો રોધ કરીને સ્ત્રી મેંવન કરવાથી પાછળથી મગમૂત્રની ઉત્સર્ગ ક્રિયા બરોબર રીતે થઈ શકતી નથી અને તેથી અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તૃપા લાગી હોય તો તે પણ મૈથુન કરતા પહેલાં જ છીપાવવી. પાછળથી શ્રમ લાગ્યો હોય તો તેમાં પાછળી પીવું સલાહકારક નથી. જાડાના વેગને, મૂત્રના વેગને અને ચળીત ચયેવ વીર્યને રોકવાથી તથા વિપરીત રીતે-સુષ્ટિક્રમ વિરુદ્ધ મૈથુન કરવાથી વીર્યની પથરી યત્રાનો તથા શરીરની તંદુરસ્તી બગડવાનો ભય રહે છે. અતિ મૈથુન એ વ્યભિચારનું બીજું રૂપ છે. આપણાં શાસ્ત્રો પોદારીને કહે છે કે “અતિ મૈથુન કરવાથી શ્વા, ઉધરસ, દુબળાપણું, તાવ, શ્વાસ, પાંદુરોગ આચક્રી અને ક્ષય લાગુ પડે છે.” પરંતુ તે ઉપર ઘણા ચોડા ધ્યાન

આપે છે. પોતાની સ્ત્રી વિષે પણ અતિ મૈથુન દરજ્જાએ બનિ-
ચારજ છે. તેથી સ્ત્રીના શરીરની અને પોતાના શરીરની બંનેની
ક્ષીણતા તથા નાશ થાય છે. આજે લોકો ભોગવિલાસમાં
અતિશય આગ્રહ વધી ગયા છે. તેઓ સારાસારનો વિચાર કરતાં
અટકાય છે. વિધવાની બાળકમાં તેઓ જ્ઞાન અને ધન પક્ષીઓ
કરતાં પણ ઉતરની પંક્તિએ આવી પહોંચ્યા છે. ધનુષ્યમાં તો જો
માદા શુભમાં આવી હોય તોજ સંભોગ થાય છે પણ માણસ તો
શુદ્ધ દરજ્જા દેવું જોતા નથી. તેઓ ઇચ્છામાં આવે ત્યારે વિધવાના
ગુલામ બને છે. આપણા શાસ્ત્રમાં ચોક્કસી આજ્ઞા કરી છે કે
“માયાં શુભમતિ થાય ત્યારેજ પુત્રની કામનાવાળા પુરુષે પોતાની
સ્ત્રી સાથે સંભોગ કરવો. પુત્રની કામનાવાળા પુરુષે શુભના
પ્રથમના ત્રણ દિવસો બાદ કરી ૪-૬-૮ એમ બાકીના દિવસોમાં
સંભોગ કરવો અને પુત્રની કામનાવાળાએ પ્રથમના ચાર દિવસો
તથા ૫-૭-૯ એમ બાકીના દિવસે સંભોગ કરવો. જે પુરુષ સ્ત્રી
એવનની બાળકમાં નિયમથી વર્તે છે તે આયુષ્યમાન, મન્દ જરા
વાળો, પુખ્ત શરીરવાળો, ઉત્તમ વર્ણનો, બળવાન, સ્થિર અને વૃદ્ધિ
પામેલ માસવાળો થાય છે.” પરંતુ આયુર્વેદ ઉપર આજે આસ્થા
કેને છે? જે આયુર્વેદનું એકાદુ સત્ર આવતા તેને અમયમાં મુકી
તેના ગુણ દોષથી વાકેફ થઈ પશ્ચિમના વિદ્વાનો તેજ સુત્રને એક
નવિન શોધ તરીકે બહાર પાડે છે ત્યારે તેનું અનુકરણ કરવા આખી
દુનિયાના લોકો લક્ષ્યાય છે, તેજ આયુર્વેદના અસંખ્ય મુત્રો આપણી
પાંચે ભડોળ પડ્યા છે છતાં તે તરફ પૂર્ણ દુર્લક્ષ્ય રાખવામાં આવે
છે. તે શું આપણને શરમાવનારું નથી? એક વખતના
આયોર્વર્તના નરસિંહોના સંતાનો આજે પાગલ ધનુ
બની ગયા છે તેને માટે શું સમાજ જવાબદાર નથી? શું લોકો
ધારે તો તેઓ આયુર્વેદના નિયમો પ્રમાણે વસ્તી બળવાન અને
દીર્ઘજીવી પ્રગટે જન્મ ન આપી શકે? શું આયુર્વેદમાં એક વખત

મેતને પણ પાછું હાલે તેવા પ્રયોગો નથી! સધળું આપણી પાસે જ છે. છતાં તે જોયા સિવાય, વિચાર્યા સિવાય કે તેને અમલમાં મુક્યા સિવાય જે આપણી પાસે નથી તેનો આશ્રય લેવા ફાગટ મથીએ છીએ. પૂર્ણબ્રહ્મથી અને આ સ્થાથી આયુર્વેદચાર્યોએ બતાવેલા સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ નિયમોનો પણ વિચાર કરીને તેને અમલમાં મુકે અને પછી જુઓ કે પાપાણ્ડી પણ કંઈક અને પૂખ્ત અવયવવાળા તથા દીર્ઘજીવી તમે બની શકો છો કે નહિ? એક વખત આયુર્વેદ તરફ માનની દૃષ્ટિથી જોતાં સીખી તેની આગાઓ શિરોધાર્ય કરો અને પછી જુઓ કે આ વખતનું શારીરિક તથા માનસિક બળ શુભાવી બેઠેલું હિન્દ પોતાની ઉન્નતિ કરી શકે છે કે નહિ? અતિશય વિષય લોહુપતા તજીને બ્રહ્મચર્ય કે જેનું આયુર્વેદમાં મુક્ત કંઠે વખાણુ કર્યું છે તેનો આશરો લો અને પછી જુઓ કે તમારા કરતાં દેશી આગળ વધી શકે છે? તમારી ઉન્નતિ નેવા અવનતિ ફક્ત તમે જ કરી શકો તેમ છો.

સુષ્ટિના ક્રમ વિરૂદ્ધ મૈથુન કરવાથી અને ખરાબ યોનીમાં મૈથુન કરવાથી ચાદી થાય છે, વાયુનો પ્રકોપ થાય છે, વીર્યનો ક્ષય થાય છે અને સુખનો નાશ થાય છે. જીવાનીમાં પ્રવેશ કરતા ઘણા અજ્ઞાન અને મૂર્ખ યુવકો વગર સસજ્યે ફક્ત દેખાદેખીથી અને દુષ્ટ સોગતથી, હસ્તમૈથુનમાં ધસી પડી પોતાની જાતનો નાનપણમાં જ નાશ કરે છે, પોતાની જીવાની અકાળે શુભાવે છે અને થોડા ક્ષણના સુખને માટે આખી જીંદગી નપુંસક બની રહે છે અને પછી જાહેરખબરોની પ્રપંચ જાળમાં ફસી દવાના ડ્રાક્ડા ભરી કંટાળી કંટાળી મોતને શરણુ થાય છે. તેઓ પોતે જીવે છે સા સુધી પોતાને, પોતાની સ્ત્રીને, પોતાના કુટુંબના છતર માણુમોને અને દેશને ભાર રૂપ થઈને રહે છે. હસ્તમૈથુન જેવી માણુસને જલદીથી પામમાલીમાં સપડાવનાર એકે બીજી આદત નથી.

આપણા પૂર્વજોએ અમાવાસ્તા, પૂર્ણિમા અને બીજી પર્વ-

આપે છે. પોતાની સ્ત્રી વિશે પણ અતિ મૈથુન કરવું એ બ્યભિ-
ચારજ છે. તેથી સ્ત્રીના સરીરની અને પોતાના સરીરની બંનેની
ક્ષીણતા તથા નાશ થાય છે. આજે લોકો ભોગવિલાસમાં
અતિથય આગળ વધી ગયા છે. તેઓ સારાસારનો વિચાર કરતાં
અટકાય છે. વિવશની બાબતમાં તેઓ શ્વાન અને પશુ પક્ષીઓ
કરતાં પણ ઉતરની પંક્તિએ આવી પહોંચ્યા છે. પશુપક્ષીમાં તો ભો
માદા શુદ્ધમાં આવી હોય તોજ સંભોગ થાય છે પણ માણસ તો
શુદ્ધ કરતું કર્યું બોતા નથી. તેઓ ઇચ્છામાં આવે ત્યારે વિવશના
શુભામ બને છે. આપણા શાસ્ત્રમાં ચોક્કસી આજ્ઞા કરી છે કે
“ભાર્યા શુદ્ધમતિ થાય ત્યારેજ પુત્રની કામનાવાળા પુરૂષે પોતાની
સ્ત્રી સાથે સંભોગ કરવો. પુત્રની કામનાવાળા પુરૂષે શુદ્ધતા
પ્રથમના ત્રણ દિવસો બાદ કરી ૪-૬-૮ એમ બાકીના દિવસોમાં
સંભોગ કરવો અને પુત્રની કામનાવાળાએ પ્રથમના ચાર દિવસો
તથા ૫-૭-૯ એમ બાકીના દિવસે સંભોગ કરવો. જે પુરૂષ સ્ત્રી
મેવનની બાબતમાં નિયમથી વર્તે છે તે આયુષ્યમાન, મન્દ જરા
વાળો, પુખ્ત સરીરવાળો, ઉષ્મ વર્ધનો, બળવાન, સ્થિર અને વૃદ્ધિ
પામેલ ભાંસવાળો થાય છે.” પરંતુ આયુર્વેદ ઉપર આજે આસ્થા
કોને છે? જે આયુર્વેદનું એકાદુ સત્ર આવતા તેને અમલમાં મુકી
તેના શુભ દોષથી વાકેફ થઈ પશ્ચિમના વિકાસો તેજ સુત્રને એક
નવિન શોધ તરીકે બહાર પાડે છે ત્યારે તેનું અનુકરણ કરવા આપ્તી
હુનિયાના લોકો લલચાય છે, તેજ આયુર્વેદનાં અસંખ્ય સુત્રો આપણી
પાસે બડોળ પડ્યાં છે છતાં તે તરફ પૂર્ણ દુર્લક્ષ રાખવામાં આવે
છે. તે શું આપણને સરમાવનારું નથી? એક વખતના
આર્થોવર્તના નરસિંહિના સંતાનો આજે પામલ પણ
બની ગયા છે તેને માટે શું સમાજ જવાબદાર નથી? શું છે?
ધારે તો તેઓ આયુર્વેદના નિયમો પ્રમાણે વસ્તી બળવાન
દીર્ઘજીવી પ્રબળે જન્મ ન આપી શકે? શું આયુર્વેદમાં

મેાતને પણ પાછું હાલે તેવા પ્રયોગો નથી! સપજી આપણી પાસે જ છે. છતાં તે જોયા સિવાય, વિચાર્યા સિવાય કે તેને અમલમાં મુક્યા સિવાય જે આપણી પાસે નથી તેનો આશ્રય લેવા ફેાગટ મથીએ છીએ. પૂર્ણપ્રદાથી અને આ સ્થાથી આયુર્વેદાચાર્યોએ જતા-વેલા સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ નિયમોનો પણ વિચાર કરીને તેને અમલમાં મુકો અને પછી જુઓ કે પાપાણ્યથી પણ દંડણ અને પૂખ્ત અવ-યવવાળા તથા દીર્ઘજીવી તમે જાની શકો છો કે નહિ? એક વખત આયુર્વેદ તરફ માનની દૃષ્ટિથી જોતાં શીખી તેની આગાઓ શિરોધાર્ય કરો અને પછી જુઓ કે આ વખતનું સારીરિક તથા માનસિક જળ શુભાવી બેઠેલું હિન્દ પોતાની ઉન્નતિ કરી શકે છે કે નહિ? અતિશય વિષય લોભુપતા તજીને બ્રહ્મચર્ય કે જેનું આયુર્વેદમાં મુક્ત દેઠે વખાણ કર્યું છે તેનો આસરો લો અને પછી જુઓ કે તમારા કરતાં દોણ આગળ વધી શકે છે? તમારી ઉન્નતિ વા અવનતિ ફક્ત તમે જ કરી શકો તેમ છો.

સૃષ્ટિના ક્રમ વિરૂદ્ધ મૈથુન કરવાથી અને ખરાબ યોનીમાં મૈથુન કરવાથી આંદો થાય છે, વાયુનો પ્રકોપ થાય છે, વીર્યનો ક્ષય થાય છે અને સુખનો નાશ થાય છે. જીવાનીમાં પ્રવેશ કરતા ઘણા અગ્નિ અને મૂર્ખ યુવકો વગર સમજાયે ફક્ત દેખાદેખીથી અને દુષ્ટ સોગતથી, હસ્તમૈથુનમાં ફરી પડી પોતાની જાતનો નાનપણમાં જ નાશ કરે છે, પોતાની જીવાની અઢાળે શુભાવે છે અને થોડા ક્ષણના સુખને માટે આખી જીંદગી નપુંસક જાતી રહે છે અને પછી જાહેરખજારોની પ્રપંચ જાળમાં ફરી દવાના કાકડા ભરી કંટાળી કંટાળી મોતને ઘરણુ થાય છે. તેઓ પોતે જીવે છે સા મુધી પોતાને, પોતાની સ્ત્રીને, પોતાના કુટુંબનાં છત્ર માણુમેને અને દેશને બાર રૂપ યજ્ઞને રહે છે. હસ્તમૈથુન જેવી માણુસને જલદીથી પાપમાલીમા સપડાવનાર એકે બીજી આદત નથી.

આપણા પૂર્વજોએ અમાવાસ્યા, પૂર્ણિમા અને બીજી પર્વ.

ધૃતિ દિવસે ઓસેવન કરવાનો નિષેધ કરેલો છે એ વાત હાલના
 જીવાનોને કેવળ હસવા સરખી અને વચ્ચન વગરની લાગે છે; પરંતુ
 તેમાં કેટલું રહસ્ય સમાજોલું છે તથા આપણા પૂર્વજોએ દરેક બાળ-
 તનો ક્યાં સુધી સૂક્ષ્મ વિચાર કર્યો હતો તે તપાસીએ. અમાસને
 દિવસે ચંદ્ર તથા સૂર્ય બંને પૃથ્વીની એક બાજુએ એક સીધી
 લીટીમાં આવેલાં હોય છે અને પૂનમને દિવસે પૃથ્વીની એક બાજુએ
 ચંદ્ર તથા બીજી બાજુએ સૂર્ય એક સીધી લીટીમાં હોય છે, આથી
 સૂર્ય તથા ચંદ્રનું આકર્ષણ પૃથ્વી ઉપર એકઠું થઈને પૃથ્વી પરના
 વાતાવરણ-સ્થાવર તથા જંગમ પ્રાણી પદાર્થ-ઉપર વિશેષ અસર
 કરે છે. આ બાબત સ્પૂલ દૃષ્ટિથી સમજી શકાય તેવી છે પરંતુ
 વિચાર કરતાં સહજ સમજાય તેવી છે. આજ કારણથી સમુદ્રમાં
 અમાસ પૂનમને દિવસે વિશેષ ભરતીઓ થાય છે, રાગીને વિશેષ
 પીડા થાય છે, અને ખાસ કરીને શ્વાસ રોગવાળા દરદીને તો તે
 પીડા સ્પષ્ટપણે સમજાઈ શકે છે. એજ રીતે બીજી પર્વણીને દિવસે
 ગ્રહો પૃથ્વી સાથે સીધી લીટીમાં આવતા હોવાથી તેની અસર પણ
 પૃથ્વી પરનાં વાતાવરણ ઉપર થાય છે. ઓસેવનથી બળ ધટે છે
 એ વાત તો સૌ ઠાણ સમજે તેવી છે અને અમાસ પૂનમ વગેરે
 પર્વણીને દિવસે સૂર્ય, ચંદ્ર અને ગ્રહનું બળ મનુષ્ય શરીર ઉપર
 વધારે નબળી અસર કરે છે. આપણા પૂર્વજો દીર્ઘદૃષ્ટિ વાપરી
 પર્વણીને દિવસે ઓ સંભોગ કરવાથી થતી ક્ષીણતાનો ઉડો વિચાર
 કરી તે દિવસે ઓ સમાગમના કરવા નિષેધ કરેલો છે. જીવાની ચડતાં
 લોહીને લીધે આની અસર કદાચ બહુ ન જણાય પરંતુ જે જે
 જીવો જીવાનીમાં થાય છે તેની અસર વૃદ્ધાવસ્થામાં બહુજ દુઃખ-
 દાયક રીતે ભોગવવી પડે છે. આ પ્રમાણે નજીવા જેવા લાગતા
 આયુર્વેદના હરકેષ્ઠ સૂત્ર ઉપર પ્રુખ્ત વિચાર કરવાથી તે સુત્રનું
 રહસ્ય હાથ આવી ચકશે.

ઓસેવન પછી કરવા યોગ્ય ક્રિયા—ઉપલા નિયમો ધ્યાનમાં

લઘુ વિધિ પ્રમાણે સ્ત્રી સેવન કર્યા બાદ રૂઢિને અનુકૂળ હોય તે પ્રમાણે ઠંડું અગર સહેજ ગરમ પાણી લઘુ તે વતી મલીન થએલ અંગને ધોઈ સ્વચ્છ કરવાં કે જેથી ગરમી આદિ રોગો યત્ન સંભવ રહે નહિ. ત્યારબાદ કોગળા કરી મુખને અંદરથી સ્વચ્છ કરવું; કારણકે રાત્રિએ જે મુખવાસ કરેલ હોય તેનો કોઈ અંશ મોંની અંદર દાંત, જીભ અગર ગળામાં બેસી રહે તો તે ભાગ ઉપર ચાંદાં પડી આવી પાક થઈ આવે છે. ત્યાર પછી સાકર નાંખી કઢેલું દુધ પીવું અગર ગોળવાળો પદાર્થ થોડા પ્રમાણમાં ખાવો, પછી કોગળા કરી હાથ પગ ધોઈ શયન કરવું. ત્યાં કોઈ પણ પ્રકારનો સંદેહપ વિકલ્પ કર્યા વગર મન સ્થિર રાખી સુવું એટલે સુખેથી નિદ્રા આવી જશે.

ગર્ભાધાનનો પવિત્ર હેતુ આજે ભુલાઈ જવાયો છે. સ્ત્રી સેવન શાસ્ત્રવિધિથી ન કરતાં પરચુરત્તિથી કરવામાં આવે છે. આજના જુવાનીઆઓના ચહેરા નિહાળો! સેંદડે પોણોસો જુવાનોના ગાલ બેસી ગએલા, આંખો ઉડી ઉતરી ગએલી, ચિન્તાને લીધે ભ્રૂકુટી ઉઘી ચડેલી, કપાળ ઉપર અનેક કરચલીઓ પડેલી, શરીર માંસ, મેઢ અને લોહી વિનાનું ફક્ત હાડપિંજર જેવું, ફિક્કું, ડુર્બળ, ક્ષીણ અને ચિન્તામત દેખાશે. વીસમી સદીના અપ-ટુ-ડેટ પોપાક અને ફેશનમાં હોવાને લીધે છેટેથી તેઓનાં શરીર રળીઆમથા લાગશે પરંતુ વસ્ત્ર ઉતારી જોતાં જાણે ધોરમાથી ખોદી કાઢેલ તરતનું હોડાનું ખોખું હોય તેવું જણાશે. તેઓના વર્તન અને સ્વભાવ તરફ નજર કરો! આવા જુવાનોનો સ્વભાવ બહુધા ચીડીઓ, ક્રોધી, નિસ્સાહી, આજસુ અને ગમગીન દેખાશે. તેઓ ધણેભાગે પોતાની ઇન્દ્રિયોને તાજે રાખી શકતા નથી. નહિ જેવી વાતમા ઉશ્કેરાઈ જાય છે અને લોભ અને લાલચ આદિ દુર્ગુણોને ક્ષણમા વધ થઈ જાય છે. આવા જુવાનીઆઓનું હરકોઈ સ્ત્રીને જોતાં, સ્ત્રી સંબંધી વાતો કરતાં કે સ્ત્રીના સમાગમમાં આવતાં જ વીર્ય સ્ખલીત થઈ જાય છે. તેઓ એકાન્ત પ્રીય હોય છે અને અક્ષયે વૃદ્ધાવસ્થામાં

આવી ગયા હોય તેમ દેખાય છે. આ બધાનું મૂળ કારણ, તપાસતા માનવ પદ્ધતિ કે અતિ સ્ત્રી સેવનનું આ પરિણામ છે. અતિ સ્ત્રી સેવનથી હજારો યુવકો હિન્દુમાંથી પોતાની બરચુવાનીમા ઠાળતા મુખમા આપ્યા જાય છે. સ્ત્રી સેવનમા જો હિન્દુની પ્રજા નિયમ નહિ રાખે તો તેઓ કેટલી અધોગતિએ પહોંચશે તે કહી શકાતું નથી.

નિદ્રા.

વિવસના પરિશ્રમથી શરીરના અવયવોને ધસારો લાગે છે. તે ધસારાની પુરતી નિદ્રાથી થાય છે. નિદ્રા શરીર તથા મનને વિશ્રાંતિ આપે છે, એટલે કે શરીરનાં કામ કરનારા મર્મસ્થાનો જેવા કે હૃદય, ફેફસા, જઠર, મૂત્ર, આતરડા તથા ચાનતંત્રુઓને નિદ્રાથી વિશ્રાંતિ મળે છે. હૃદય જ્યારે અવસ્થામા જેટલું કામ કરે છે તે કરતા ઉપમા તે ઓછું કામ કરે છે. દાખલા તરીકે, જાગતા અને અને કામ કરતા દિવસે હૃદય ૧ મીનીટમા ૭૫ ધબકારા કરે ત્યારે રાત્રે તેજ હૃદય ઉપમા ૬૫-૬૭ ધબકારા કરે છે. હૃદય કામ આ હિસાબે સાધારણ રીતે ૧ મીનીટમા ૮ ધબકારા જેટલું ઓછું ગણીએ તો ૧ કલાકમા આશરે ૫૦૦ ધબકારા અને આખા દિવસમા ૧૨૦૦૦ ધબકારા ઓછા થાય. હૃદય શરીરનું એક ખંડો જેવી ક્રિયા કરે છે. તેને દર ધબકારે ૧૬ રતલ સોડ ઉચકવું પડે છે ૧ ધબકારો ઓછો થાય એટલે ૧૬ રતલ વજન ઓછું ઉચકવું પડે આ હિસાબે ૧ કલાકના ૫૦૦ ધબકારામા ૮૦૦૦ રતલ અથવા ૨૦૦ મણુ વજન ઉચકવાનો બચાવ થાય જો માણસ ચાનતિથી ૮ કલાક ઉંઘ લે તો તેના હૃદયનું કેટલું બધું કામ ઓછું પડી જાય. ૧૬૦૦ મણુ બોળે ઉચકવાથી જેટલા બળને કમ થાય તેટલા કમનો ૮ કલાક ઉંઘ લેવાથી અટકાવ થાય વાત સ્પષ્ટ સમજી શકાય તેવી છે. જેમ હૃદયના ધસારાનો બચાવ ઉપથી થાય છે તેમ ફેફસા, જઠર, મૂત્ર, આતરડા તથા ચાનતંત્રુઓના ધસારાનું ગ્રહણ પણ ઉપથી થઈ શકે છે. એટલા મર

દરેક માણસને ઉઘની પુરતી જરૂર છે. દિવસે મગજની તથા શરીરની મહેનત કરનારાઓએ લગભગ ૮ કલાક મીઠી ઉઘ લેવી જોઈએ. ઉઘીને ઉઠેલો માણસ તાજો બનેલો હોય છે. પ્રાતઃકાળમાં જે માણસો સુસ્તી જેવાં દેખાય છે તેઓએ રાત્રે પુરી ઉઘ લીધેલી હોતી નથી અગર તો તેઓનાં અવયવો વિકારી હોય છે. જે માણસ સાચી ઉઘ અનુભવે છે તે સવારમાં ઉઠતાં બેવડા જોરથી કામ કરી શકે છે. ભાવપ્રકાશમાં ઉઘના ગુણ વિશે લખે છે કે “જે માણસ રાત્રે નિયમિત સમય મીઠી ઉઘ લે છે તેના ધાતુઓની સમતા થાય છે, આગસ રહેતું નથી, પુષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે, વર્ધુ સારો રહે છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.”

હુંડીયાં વાળીને સુવાથી નિદ્રાને ખલલ પહોંચે છે, શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા સંતોષકારક રીતે ચાલતી નથી, જનનેન્દ્રિયને હરકત પહોંચે છે. પેટ તથા પેડુ દખાય છે અને તેથી ઉપર રહેલો વાયુ ઉચે ચડી મગજને ખલલ પહોંચાડે છે અને તેથી સ્વપ્નાં વગેરે આવે છે. વળી આંતરડાં દખાવાથી તે પોતાનું કાર્ય બરાબર રીતે કરી શકના નથી અને તેથી બંધકોશ થાય છે. સંક્રાંચાઈને સુવાથી ફેફસાં પશુ સંક્રાંચાય છે, અને તેથી પ્રાણવાયુ પુરેપુરો નહિ મળી શકવાથી યોગ્ય પ્રમાણમાં લોહી ચોક્કસ ચર્મ શકતું નથી, નાક બંધાઈ જાય છે અને ફેફસાં ધીમે ધીમે નળણાં પડવા લાગે છે. પેડુમાં દીચણુ ધાકીને સુવાથી ગુલ માર્ગો દખાય છે અને તેથી તેમાં ગરમી ઉત્પન્ન થઈને વીર્ય સ્ખલન થાય છે અગર તો જનનેન્દ્રિયને હાની પહોંચે છે. છાતી ઉપર હાથ રાખીને સુવાથી છાતી દખાય છે અને તેથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાને ખલલ પહોંચે છે અને વખતે હૃદય ઉપર દખાણુ ચવાથી ઉઘમાથી ઝગડીને અગર ખડીને જાગી જવાય છે. માથા નીચે હાથ રાખીને સુવાથી હાથમાં લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી, મ્હો ખુદકું રાખીને સુવાથી અગર માથે ઝોાડીને સુવાથી શુદ્ધ હવા લાઈ શકતી નથી. ઉઘા સુવાથી શ્વાસો-

શ્વાસની ક્રિયા બરાબર ચાલતી નથી અને પેટ તથા છાતી દબાય છે તેથી તેમાં લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી. ચર્મા મુલાથી બરડાની દેરોડ દબાય છે અને તપે છે, તેથી ઉષ્માં સ્વપ્રભાવ અગર પેશાબ થઇ જાય છે. જમણે પડએ મુલાથી કસેજને તુકસાન પહોંચે છે.

ત્યારે મુતું કેવી રીતે ? ચરીર સીધું રાખીને અને હાથપગ પણ સીધા રાખીને ડાબે પડએ મુતું. આંધી લોહી બરાબર ફરી શકે છે અને ચરીરનાં તમામ અવયવોને ક્યું તુકસાન ન થતાં પુષ્ટિ તથા આરામ મળે છે. જેઓને હુંદીયાં વાળીને અગર ઉપર જથ્થાવેલા બીજી હાનીકારક રીતે મુલાની ટેવ હોય તેઓએ તે ટેવ છોડી દેવી જોઈએ.

મોંઠાં ઢાંકીને મુલાથી થતું તુકસાન—આપણે શ્વાસદ્વારા જે હવા અંદર લઇએ છીએ તેને પ્રાણવાયુ-ઓક્સીજન કહે છે. જે હવા બહાર દાઢીએ છીએ તેને દાર્બોનિક એસીડએસ કહે છે. માથે ઓઢીને સુષ્પ રહેવાથી બહારથી ખુબ્બી હવા ઓછા પ્રમાણમાં મળી શકે છે અને જે ઝેરી હવા શ્વાસદ્વારા આપણે બહાર દાઢીએ છીએ તે નિર્મળ અગર દામળી ઓઢેલી હોવાથી તેની અંદર અને અંદર જ રહે છે કારણ કે તે પુગ્તા પ્રમાણમાં બહાર નીકળી શકતી નથી. આથી એવું બને છે કે જે હવા આપણે રાત્રે ઉઘતી વખતે અંદર લઇએ છીએ તે પ્રાણવાયુને બદલે ઝેરી હવા હોય છે. માથે ઓઢીને મુલાની ટેવથી તરત તો ક્યું તુકસાન દેખાતું નથી પણ લાંબે સમય વાળે મગજ ઉપર તેની માઠી અસર થવા વગર રહેતી નથી. માથે ઓઢીને સુષ્પ રહેનારો ચહેરો બહુધા શીકકો રહે છે, ચરીર સુસ્ત દેખાય છે, પાચનક્રિયા મંદ હોય છે અને તેને સ્વપ્નાં બહુ આવતાં હોય છે. તજુ ચાર જથ્થા એકજ જગ્યામાં એકજ રમઝ ઓઢીને સુષ્પ રહે તો પ્રાણવાયુની તંગીને લીધે વહેવું મોન આવે છે. ગમે તેટલી ટાંઢ હોય છતાં માથે ઓઢીને મુતું એ હાનીકારક છે. ટાંઢ હોય તો માથે ગરમ રૂમાલ બાંધીને મુતું અગર દાન ટાંધી પહેરીને મુતું પણ માથે ઓઢીને તો નજર મુતું.

સ્વપ્નાં આવવાં—ધણાં માણસોને રાત્રે સ્વપ્નાં આવે છે. આનાં ધણાં કારણ છે. સત્તા સુવાથી, છાતીપર હાથ રાખીને સુવાથી, ચિન્તાથી, ભયથી, એકની એક બાબતનો વિચાર કર્યા કરવાથી, અધુરી નિદ્રામાંથી ભગી ઉઠવાથી, અજીર્ણથી, શરીરમાં કંઈ કંઈ હોવાને લીધે, મળમૂત્રની કબજાતને લીધે, અતિ હર્ષથી કે અતિ ઉદ્વેગથી સ્વપ્નાં આવે છે. સ્વપ્નાંથી જીંદગી ઉપર માઠી અસર થાય છે, માટે જે જે કારણથી સ્વપ્નાં આવતાં હોય તે તે કારણો દૂર કરી મીઠી નિદ્રા આવે તેમ કરવું. સ્વપ્નાં એ બનતાં સુધી દિવના દામદાનમાં જેનો વધારે અભ્યાસ કર્યો હોય તેના પડધા રૂપે છે. કોઈ કોઈ માણસને આ દુનિયામાં કદિ ન જોએલ વસ્તુઓનાં દૃશ્ય સ્વપ્નામાં દેખાય છે તેનું કારણ કેટલાક તત્ત્વવેત્તાઓ એમ બતાવે છે કે આ દુનિયામાં કંઈપણ નવું હેજ નહિ. આ જીંદગીમાં નહિ તો કોઈ આગલી જીંદગીમાં તેવા દૃશ્યો જોએલ હોવાં જોઈએ. જેઓ પુનર્જન્મમાં માનતા નથી તેઓને તેઓ તેના પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ રૂપે આ વાત કહે છે. સાધારણ રીતે સ્વપ્નાં એ આડકતરી રીતે મગજને આરામ લેવામાં બલક પહોંચાડનારાં છે અને તેથી તે ધટ નથી; પરંતુ કેટલાક ભોક્ષા સુતી વખતે જે ખ્યાલ કરીને સુએ છે તે જ ખ્યાલ અને તેનો ફટચો તેઓને ઉઘમાં થાય છે. આવી ભતનાં સ્વપ્નાં બહુ યોડાને જ આવે છે. અને તે અર્થસૂચક હોવાથી ધટ છે.

અનિદ્રા—કેટલાક માણસોને રાત્રે બીલકુલ નિદ્રા આવતી નથી અગર તો બહુ યોડી આવે છે. માણસે ઉઘની બાબતમાં બરાબર દરકારવાળા થવું જોઈએ, નહિતો અનિદ્રામાંથી યાદશક્તિ કમી થઈને વખતે હિસ્ટીરીયા, મૃગી, વાઈ, માંડપણ વગેરે રોગ યાગુ પડી જીંદગીનો વહેલો ક્ષય થાય છે. જેને ઉઘ નહિ તેની જીંદગી ટુંટી સમજવી. અનિદ્રા માટે બીજોરાના પાંદડાંનું ચૂર્ણ મધ સાથે આટવામાં આવે તો સુખેથી નિદ્રા આવી જાય છે.

૬. ક્રિતિ ઉધ—અનિદ્રાની પેઠે અતિ ઉધ પણ હાનીકારક છે. જેઓ અતિ ઉધે છે તેઓ માથા ઉઠાવને લીધે આળસુ, સુસ્ત અને ઉત્સાહ વગરના થઈ જાય છે અને તેઓનાં શરીરને વધારે ધસારો લાગે છે અને કાષ્ઠપલ્લ કાઢને માટે તેઓનાં શરીર લાયક રહેતાં નથી, માટે કુંભકર્ણની પેઠે હદ ઉપર ઉધવું એ સાફ નથી.

ઉબાગરો—ગર ગોડા સુવાની ટેવ ધણી નુકસાનકારક છે. રાત્રીનું જાગરણ રક્ષ, કષ્ટ, દોષ તથા વિપત્તિ પીડાને મટાડનારૂં છે. દિવસને વખતે કામ કરનારાઓએ રાત્રે ઉબાગરો ન કરવો જોઈએ, કારણ કે તેથી તેઓનાં શરીરનાં અવયવો રાત્રે વિશ્રાન્તિ ન મળવાને લીધે વધારે ધસાઈને ક્ષીણ થાય છે.

પ્રજાનો સુવાન વર્ગ સીનેમા અને નાટકો જોઈને તેની અંદરથી અનીતિ અને દુરાચાર શીખે છે. જે નાટકો સદુપદેશથી ભરેલાં હોય અને જેમાં નીતિ અને સદાચાર સંબંધી વાતોને પ્રધાનપદ આપવામાં આવ્યું હોય તેવાં નાટકો કોઈક વખતે જોવામાં બાધ નથી; પણ રાત્રિના શરૂં, રોજ નાટક તમાશા જોવા અને રાડોમાં રખડવું એ કર્તવ્ય નિશાચરોનું હોય છે; યોડી મિત્રીટના ખોટા સુખને ખાતર તેઓ પોતાની લાજ, આજ્ઞા, ધન વગેરેની ખુવારી કરી અન્તે પોતાના શરીરને કાળની દાઢમાં સોંપી દે છે. તેઓ ખિચારાનાં અવયવોને મીઠી ઉધ નહિ આવવાને લીધે પુરતી વિશ્રાન્તિ મળતી નથી અને તેથી તેઓનાં શરીરને વહેલો ધસારો લાગે તેમા નવાઈ પણ શું! આવા લોકોએ પોતાની અકલનો સદુપયોગ કરી રાત્રે વહેલા સુઈ સવારે વહેલા ઉઠવાનો પ્રયોગ કરતા એકાદ માસ કરી જોવો જોઈએ. આ પ્રયોગથી તેઓ જરૂર શાન્તિ મેળવી શકશે અને તેઓને એમ પણ જણાશે કે જીંદગી લંબાવવાને માટે—

રાત્રે વહેલા જે સુવે વહેલા ઉઠે વીર,

બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે સુખમા રહે શરીર.

એ કહેવત બરાબર છે.



૫૫૭ પરિચ્છેદ.



સામાન્ય ચર્યા-સદાચાર.

इत्याचारं समासेन भाषित यः समाचरेत् ।
स विन्द त्वा युरारोग्यं प्रीतिं धर्मं धनं यशः ॥

ભાવપ્રકાશ.

“ ક્વિનચર્યા ” ના પહેલા ૫ પરિચ્છેદોમાં નિત્યની જે જે આવશ્યક ક્રિયાઓ જણાવી છે તે સિવાય પણ શારીરિક તથા માનસિક ઉત્થતિને અર્થે સદાચારના કેટલાક નિયમો આયુર્વેદ-ચાર્યોએ કહેલા છે. આ નિયમો જે કે સંક્ષેપમાં કહેવામાં આવ્યા છે તેાપણુ તે પ્રમાણે વિચાર કરીને વર્તન કરવાથી માણુસ આયુષ્ય, આરોગ્ય, પ્રીતિ, ધર્મ, ધન અને યશ મેળવી શકે છે.

ઈંધર પૂજન—કોઇપણ પ્રકારે કોઇપણ માણુસને સતોષ આપવો તેનું નામ જ ઈંધર પૂજન છે. કોઇપણ માણુસને ક્યવા-ધન અગર તો તેના આનંદને ભોગે તમે પોતે ખુશી થાઓ અને ખીજને ખુશી કરો તે ઈંધરને નારાજ કર્યા બરાબર કહેવાય. તેમ જ સામા માણુસની ખુશામત કરીને તેની હાએ હા કરીને તેને ખુશી કરો એ પણ એક પ્રકારની અનીતિ જ કહેવાય. સતોષ એવી રીતે આપવો કે જેથી તે માણુસ ઉધે રસ્તે ન ચડતા તેનું હંમેશા બહુ જ યાય.

ધર્મ-ક્રરજ—પ્રાણી માત્રની પ્રવૃત્તિનો હેતુ સુખ-મેળવવાનો હોય ■ માટે આપણી પ્રવૃત્તિ એવી હોવી જોઇએ કે સર્વને સુખ થાય. સર્વના સામાન્ય સુખને માટે પ્રવૃત્તિ કરવી તેનું નામ જ ધર્મ અગર ક્રરજ.

મિત્રતા—જે મિત્રો આપણને સદુપદેશ આપે અને આપણું

નિરંતર કષ્ટાણુ ધ્રુવે તે મિત્રો સેવવા અને જે મિત્રો આપણું
જુરૂં ધ્રુવે અને આપણને પાપ કર્મમાં દોરે તે મિત્રને શત્રુ ગણી
તેનો ત્યાગ કરવો.

દશ પ્રકારનાં પાપ કર્મ—૧. પ્રાણીઓની હિંસા, ૨.
ચોરી અને ૩. અભિચાર-આ ત્રણ દાયિક પાપ છે; ૪. ગાડી-
પણું, ૫. દોર વચન, ૬- અસત્ય મોત્તવું અને ૭. અમર્યાદ
ભોગવું એ ચાર વાયિક પાપ છે; ૮. કાષ્ટપણુ પ્રાણીની હિંસાનો
વિચાર, ૯. અદેખાઈ અને ૧૦. વિપરીત વિચાર આ ત્રણ માનસિક
પાપ છે. આ દસ પ્રકારના પાપકર્મથી બુદ્ધિમાન માણસે દુર રહેવું.

મદદ—દીન એટલે નિરાધાર, અપંગ, અનાથ અને ગરીબ
લોકોમાં દયા કરી પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં તેમને મદદ કરતા રહેવું.

સમાન ભાવ—કોઈ જેવા કુદ્ર પ્રાણીથી તે હાથી સમાન
મહાન પશુ પર્યંત સર્વ પ્રાણીમાં સમાન ભાવ રાખવા અને તેમને
આપણા પોતાના જેવા સમાન ગણવા, કારણ કે તેમને પણ સુખ
દુઃખની લાગણી છે.

સન્માન—દેવ, આદ્ય, ગાય, વૃદ્ધ, વૈધ, રાજા અને અતિથી
એઓને હમેશા સન્માન આપવું, કારણ કે તેઓ સર્વે આપણું
કષ્ટાણુ કરવાવાળા છે.

દાન—કોઈ વાચક માગવા આવે તો તેને પાત્ર અપાત્રનો
વિચાર કરી યથાશક્તિ દાન આપવું, પણ દોર વચનથી તેનું અપ-
માન કરવું નહિ.

ઉપકાર વૃત્તિ—આપણી ઉપર અપકાર કરનારના પણ ઉપ-
કાર કરવો, કારણ કે ઉપકાર કરવાના પ્રસંગો માગ્યા મળતા નથી,
માટે વખત આવે તો શત્રુપર પણ ઉપકાર કરવો.

ચિત્તની સમાનતા—સ પતિ તથા વિપત્તિમાં સમાનચિત્ત

રહેવું. સુખના વખતમાં કુલાઇ જવું નહિ અને દુઃખના વખતમાં હિમત હારવી નહિ.

ધર્મા—કોઇપણ માણસની કદિ ધર્મા કરવી નહિ, કારણ કે ધર્મા સમાન માણસને કમજોર કરી નાખનાર બીજું કશું નથી. કોઇપણ માણસની ધર્મા કર્યા વગર તેના સદ્ગુણનું અનુકરણ કરી પોતે સુખી થવા પ્રયત્ન કરવો.

હિતકર બોલવું—ચોક્કસ બોલવું પણ હિતકર બોલવું. પ્રસંગ વગર બોલવું નહિ અને અસત્ય પણ બોલવું નહિ. જે સત્ય હોય અને બીજાને હિતકર હોય તે જ બોલવું.

વર્તન—આપણા નિત્યના વર્તનમાં પ્રથમ બોલનાર, હસ-મુખ્યા અને અનુકંષાવાળા થવું. આપણા મુખમાં બીજાને સુખ આપી તેને સંતોષવો પણ એકલા સુખી થવું નહિ. સર્વ જગ્યાએ અતિ વિશ્વાસ પણ ન કરવો તેમ સર્વત્ર જોમ પણ ન રાખવો.

ગુપ્ત—કોઇ માણસ મારો ચત્રુ છે અથવા હું તેનો ચત્રુ છું એ વાત કોઇને કદિ કહેવી નહિ અને પોતાનું અપમાન થયું હોય તો તે પણ કોઇને ન કહેતાં ગુપ્ત રાખવું.

ઇન્દ્રિય નિગ્રહ—ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરવો પણ તેને બહુ પીકવી નાહ તેમ લાક પણ ન લડાવવાં.

ઉદ્યોગ—ધર્મ, અર્થ અને કામ એ ત્રણમાંથી એકે પ્રાપ્ત ન થાય તેવો કોઇ ઉદ્યોગ કરવો નહિ અને ત્રણમાંથી અરસ્પરસ એક બીજાની હાની થાય તેવો ઉદ્યોગ પણ કરવો નહિ.

અંધા શ્રદ્ધા—કોઇપણ ધર્મ ઉપર અંધ શ્રદ્ધા રાખીને તે જ ધર્મ ખરો છે અને બીજા ધર્મ ખોટા છે એમ માનવું નહિ પરંતુ સર્વ ધર્મમાં જે સત્ય હોય તેને માન આપવું.

સ્વઅછતા—વાણ, દાઢી, નખ, મુઝ વગેરે દુકાં રખાવવા અને તેને સાફ રાખવાં; તેમજ નખ, નાક, કાન, મળમૂત્રનાં સ્થાન વગેરે

ચોકાનાં રાખવાં. નિસ જ્ઞાન કરી સુમધી પદાર્થથી' મુક્ત રહેવું મેલાં કપડાં પહેરવાં નહિ, તેમજ ઉદ્ધત યામને આછકડેપણે વર્તે નહિ. પોતાના શરીરની તથા વસ્ત્રની ઉજ્જવળતા જાળવી રાખવી કારણ કે એથી મન પ્રસન્ન રહે છે, લોકોમાં સત્કાર થાય છે અં શારીરિક તથા માનસિક બંને પ્રકારનાં સુખો મળે છે.

સાવચેતી—જાત્રી અને જોડા વગર બહાર જવું નહિ ચાલતાં ચાલતા ૪ હાથ મુધીના અંતરમાં ધ્યાનપૂર્વક દૃષ્ટિ નાખી ચાલવું. તાપ, વરસાદ અને બીજા અકસ્માતો સામે સાવચેત રહેવાના આ ઉપાયો છે.

રાત્રે બહાર જવું—રાત્રિએ કદિ કોઈ કારણસર ધર બહાર જવાનું થાય તો હાથમાં લાકડીરાખીને, માથે પાથડી પહેરીને, શાનસ લઈને તથા એક સહાયક સાથે રાખીને બહાર જવું.

સંદેહવાળાં કામો—બળ કરીને નદી તરવી નહિ, અગ્નિ સામે ચાલવું નહિ, સંદેહવશા પહાણ કે જંજીર ઉપર ચઢવું નહિ, તોશાની ઘોડા ઉપર તેમ જ ખરાબ વાહનપર સ્વાર થવું નહિ, જેની ઉકાઈ ન જાયતા હોય એ તે જળાશયમાં તથા જેમાં મધર વગેરે ધાતકી પ્રાણી હોય તે પાણીમાં પડવું નહિ અને જે જે કામો કરતાં સંદેહ પેદા થાય તે તે કામો કરવા દુરાચારી થવું નહિ.

વિવેક—છીંક તથા જમાડું ખાતી વખતે અને હસતી વખતે મો આડો હાથ દેવો. નાક તાણવું નહિ, કારણ વગર જમીન પર લીટા કરવા નહિ. જોંય ખોનચી નહિ, હાથ પગના ચાળા દરવા નહિ, દાંતવતી નખ કોનરવા નહિ અને ઉભે પગે ધણીવાર બેસવું નહિ.

ન સેવવા હાથક સ્થળ—ચોનરો, ચતુનરો, દેવસ્થાનનું ઝાડ, ચાર માગનો ચઢતો અને દેવાલયમાં રાત્રે વસવું નહિ તેમજ વધ કરવાની જગ્યા, નિમળ અરણ્ય, ઉજ્જડ ધર અને સ્મશાન

જેવી જગ્યામાં રાત્રે તથા દિવસે પણ રહેવું નહિ.

ન જોવા લાયક વસ્તુ—સૂર્ય સામે જોવું નહિ; તેમ જ અતિ સુક્ષ્મ વસ્તુ, પ્રકાશવાળી વસ્તુ, અપવિત્ર વસ્તુ અને અપ્રીય વસ્તુ જોવી નહિ.

ન કરવાની ક્રિયા—દાર પીવો નહિ, વેચવો નહિ અને તેનો સ્પર્શ પણ કરવો નહિ. માથે ભાર ઉપાડવો નહિ, પૂર્વ દિશાને પવન, પૂર્વ તરફનો તડકો, ઉઠતી રજ તથા કઠોર વાયુનો ત્યાગ કરવો; તેમજ વાકા શરીરે છીંક, ઝોડકાર કે ઠાંસો ખાવો નહિ, વાંકા શરીરે સુવું નહિ, ખાવું નહિ કે મૈથુન કરવું નહિ; રાત્રે દહીં ખાવું નહિ અને દિવસે પણ છુછુ નાખ્યા વગરનું દહીં ખાવું નહિ.

જીવનનું રક્ષણ કરનારી સૂચના—દુષ્ટ દાઢવાળા જનાવરો, ઝેરવાળા જનાવરો, શીંગડાવાળા જનાવરો વગેરેથી દૂર રહેવું, નદી કાંઠાની ડાયા લેવી નહિ; રાત્રીના દેખીતું માન કરવું નહિ; પોતાથી હીન, અનાર્થ અને અતિ નિપુણની સેવા કરવી નહિ અને ઉત્તમ પુરુષોની સાથે વિરોધ કરવો નહિ.

ત્યાજ્ય અન્ન—શત્રુના ધરતું કે તેણે આપેલું અન્ન, યજ્ઞનું અન્ન, અને વેશ્યાના ધરતું અન્ન ખાવું નહિ. સડેલું, બગડેલું, વાસી તેમજ કસ વગરનું અન્ન પણ ખાવું નહિ.

ત્યાજ્ય ચેષ્ટાઓ—શરીરના અવયવથી, મુખથી કે નખથી વગાડવું નહિ, અંગ ધુણાવવું નહિ; બે પાણીની વચ્ચે, બે અગ્નિની વચ્ચે કે સ્ત્રી પુરુષ વાતો કરતા હોય તેની વચ્ચે અને પૂજ્ય ગુરુ જન બેઠા હોય તેમની વચ્ચે થઈ ચાલવું નહિ; શબનો ધુમાડો લેવો નહિ; દારૂમાં આશક્તિ રાખવી નહિ; સ્ત્રીઓનો અતિ વિશ્વાસ કરવો નહિ; તેમજ સ્ત્રીઓને હદ ઉપરાંત છુટ આપવી નહિ.

સંપ—સર્વ વ્યવહારમાં લોકમત વિરુદ્ધ કોઈ કાર્ય કરવું

નહિ; સર્વની સાથે સંપીને ચાલવું; લોકોથી અતકા રહેવું નહિ
પરંતુ સર્વની સાથે હળીમળીને ચાલવું.

સદ્વર્તન—સર્વ પ્રાણી ઉપર દયા રાખવી; યથાશક્તિ દા
કરવું; શરીર, મન તથા વાણીને કાચુમા રાખવાં અને પારકાન
હિતમાં જ પોતાનું હિત સમજવું.

નિત્ય કરવા લાયક વિચાર—હું કેવા સમયમા મારો દિવસ
ગુજર્દુ છું, મારો દિવસ તથા રાત્રિ કેવી રીતે વ્યતિત થા
છે અને હમણું હું કેવી સ્થિતિમા છું એ વાતનું નિત્ય સ્મરણ કર
નાર કદિ દુઃખી થતો નથી.

સદાચારના આ સર્વ નિયમો અતિ સંક્ષેપમા સુત્રરૂપે છે. જો
તેના ઉપર ટીકા સહીત લખાણથી લખવામા આવે તો તેનું પુસ્તક
બરાબ. આ સર્વ નિયમો આપણા આયુર્વેદાચાર્યોની આજ્ઞાઓ જે
જો આ નિયમો પ્રમાણે વર્તવામા આવે તો તેથી આયુષ્ય, આરોગ્ય
અને ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ મેળવી શકાય એ વાત નિર્વિ
વાદ છે. સુક્ષ્મ વિચાર કરવાથી આપણા પ્રાચીન મહર્ષિઓનું
અગાધ ડહાપણ, દુરદેહીપણું અને ભોમના હિત માટેની કાળજી
દરેક નિયમના દરેક શબ્દમાં જણાઈ આવ્યા વગર રહેશે નહિ. વગી
આ નિયમો દુનિયાદારીના નિત્યના વહેરવારમાં આવ્યા સિવાય ન
રહે તેવા છે.

સપ્તમ પરિચ્છેદ.

ઋતુચર્યા.

ઋતુષ્વેષુ ય ણૈસ્તુ વિધિમિર્વર્તતે નરઃ ।

દોપાનૃતુકૃતાન્નૈષ લભતે સ કદાચન ॥ માવપ્રકાશ.

મનુષ્યને જેમ ખાનપાન સંબંધી દોષો તથા દિનચર્યાના નિય-
મોના ભંગને લીધે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તેમ દરદો થવાનાં બીજાં
કેટલાંક કુદરતી કારણો પણ છે, જેમકે રતુના ફેરફારને લીધે થતા
હવા પાણીના ફેરફારો વગેરે. રતુના ફેરફારને લીધે હવામાં ફેરફાર
થાય છે અને તેને લીધે આપણા શરીરની અંદરની ગરમી અને શર-
દીમાં ઉચલપાચલ થાય છે. આવા સમયમાં રતુનો ફેરફાર તંદુરસ્તીને
ન બગાડે તે માટે ચોક્કસ નિયમથી વર્તવાની જરૂર છે. વરસની
જુદી જુદી રતુમાં તે તે રતુની ગરમી અગર ઠંડીને લીધે આપણી
આસપાસની હવામાં ફેરફાર થયા કરે છે. આ ફેરફારની અસર
આપણા શરીર ઉપર પણ થાય છે. જો આ ફેરફારને અનુસરીને
આપણા આહાર વિહાર વગેરે વ્યવહારમાં યોગ્ય ફેરફાર કરીને વર્ત-
વામાં આવે તો આપણી તંદુરસ્તીને કંઈપણ ધ્વજ પહોંચતી નથી.
ભાવપ્રકાશમાં લખે છે કે “જે માણસ રતુઓમાં કહેલા નિયમો
પ્રમાણે વરતે તો તે માણસ તે તે રતુથી થતા દોષોમાથી મુક્ત
રહી શકે છે.”

કુદરત રતુ પ્રમાણે પોતાના ફેરફાર કરે છે પણ માણસ પોતાના
ખાનપાનાદિક વ્યવહારની વ્યવસ્થામાં ફેરફાર કરતો નથી કારણકે
તેને રતુચર્યા સંબંધી જ્ઞાન નથી. આજે આપણને પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિ
પ્રમાણે શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. એ પદ્ધતિને અનુસરીને આપ-
ણને ખગોળ વિદ્યા શીખવી આકાશના ગ્રહોના નામ, તેની ફરવાની
ગતિ, તેનું અંતર વગેરે સમજાવવામાં આવે છે, પણ તે ગ્રહોના

ફેરફારથી શુભ્રો ઉપર શું શું અસર થાય છે અને તેને લીધે તે તે શુભ્રમાં કયા કયા ફેરફાર થાય છે એ સીખવવામાં આવતું નથી. સૂર્ય તથા ચંદ્ર ગ્રહો અને બરતીઓટનાં કારણે સમજાવે છે પણ તેજ ગ્રહોની અસર આપણા શરીર ઉપર કેવી થાય છે તે સમજાવવામાં આવતું નથી. આથી સ્વાભાવિક રીતે આપણે અજ્ઞાનતાને લીધે ખાનપાન વગેરે ન બદલાવતાં હંમેશની રહી પ્રમાણે ગમે તે શુભ્રમાં વર્તન કર્યા કરીએ છીએ અને પરિણામે ઋતુઓના દોષના ભોગ થઈ પડીએ છીએ. એટલા માટે શુભ્રચર્યાના નિયમે સમજવાની ખાસ જરૂર છે.

ઋતુભેદ.

પૃથ્વી ગોળ છે અને તે ગોળના વિદ્યોતોએ પાંચ ભાગ પાડેલા છે. પૃથ્વીના ઉત્તર અને દક્ષિણ છેડા તરફના ૨ વિભાગ, તેને શીત કટિબંધ કહે છે. ત્યાં ટાંડ અતિશય પડે છે. ૩ ને વિભાગ પૃથ્વીના ગોળાના મધ્ય પ્રદેશનો, આને ઉષ્ણ કટિબંધ કહે છે અને ત્યાં ગરમી અતિશય પડે છે. ૪ થી તથા ૫ માં વિભાગ ઉષ્ણ કટિબંધ તથા બંને તરફના શીત કટિબંધ વચ્ચેનો પ્રદેશ આને સમશીતોષ્ણ કટિબંધ કહે છે અને ત્યાં ટાંડ તાપ સમાન પડે છે. આ પ્રમાણે સ્થળભેદને કારણે દરેક જગ્યાએ ટાંડ તાપ સરખાં નથી હોતાં તેમ કાળભેદને લીધે પણ પૃથ્વીપર ટાંડ તડકો વધારે ઓછા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. કારણકે સૂર્ય વિપુલવૃત્ત (પૃથ્વીના ગોળાની મધ્યમાં પૂર્વ પશ્ચિમ જતી કદબેલી એક સીધી લીટી) ની ઉત્તર દક્ષિણ દરેક હોવાથી તેના કિરણ દરેક વખતે પૃથ્વીના બધા પ્રદેશપર એક સરખી રીતે પડતાં નથી. ટાંડ અને તાપ એટલે ઠંડી અને ગરમ ઋતુનો આધાર પૃથ્વી અને સૂર્યની ગતિ ઉપર છે. શીત કટિબંધોમાં સૂર્ય કદિપણ આવા ઉપર આવતો નથી અને છેક ઉત્તર દિશામાં તો ૭ ૭ માસ સુધી સૂર્ય ઉગતો કે આથમતો નથી. જો કે સૂર્ય ત્યાં જો માસ સુધી આથમતો નથી તો પણ તેનો પ્રકાશ તો આપણે ત્યાં

ઉગતા કે આથમતા સુર્યના પ્રકાશ જોટલો હોય છે. આથી ત્યાં સુર્યના કિરણ બહુ ઓછા પ્રમાણમાં ત્રાસ પડતા હોવાથી ત્યાં ટાં વધારે રહે છે. એજ પ્રમાણે સમઘીતોષ્ય અને ઉષ્ય કટિબંધમાં પણ સુર્યના નજીક અગર દુરપણાને લીધે જુદા જુદા ભાગમાં વધતા ઓછા ટાં તાપ પડે છે. સુર્યે આપણા જ્યોતિ શાસ્ત્ર પ્રમાણે એક વરસમાં બાર રાશિમાં ફરે છે તેથી જ રૂઝુઆ થાય છે. આ જ રૂઝુના સામાન્ય રીતે બે ભાગ ગણવામાં આવ્યા છે. ૧ ઉત્તરાયન અને ૨ દક્ષિણાયન.

ઉત્તરાયન-આદાનકાળ—સુર્ય જ માસ સુધી વિપુલવૃત્તની ઉત્તર તરફના ઉષ્ય કટિબંધમાં ફરે છે અને જ માસ સુધી વિપુલવૃત્તની દક્ષિણ તરફના ઉષ્ય કટિબંધમાં ફરે છે. જ્યારે સુર્ય વિપુલવૃત્તની ઉત્તર તરફ હોય છે ત્યારે તે બાજુના પ્રદેશમાં તેના કિરણો સીધા પૃથ્વી ઉપર પડે છે અને તેથી ત્યાં તાપ સખત પડે છે, એજ પ્રમાણે જ્યારે સુર્ય વિપુલવૃત્તની દક્ષિણમાં હોય છે ત્યારે, ત્યાં તાપ સખત પડે છે. આપણો હિંદુસ્તાન વિપુલવૃત્તની ઉત્તરમાં આવેલો છે. દક્ષિણ હિંદુસ્તાન ઉષ્ય કટિબંધમાં છે અને બાકીનો આખો હિંદુસ્તાન ઉત્તર તરફના સમઘીતોષ્ય કટિબંધમાં આવેલો છે. આમ હોવાથી જ્યારે ‘સુર્ય’ અયન એટલે કર્ક’ ઉત્તરમાં હોય છે ત્યારે ઉત્તર તરફના પ્રદેશમાં તાપ વિશેષ પડે છે. આ પ્રમાણે જ માસ સુધી સુર્ય વિપુલવૃત્તની ઉત્તરમાં હોય છે તે કાળને ઉત્તરાયન અથવા આદાનકાળ કહે છે.

આદાનકાળની અમર—આદાનકાળમાં સુર્યની ગરમીને લીધે માણસનું બધું ક્ષીણ થઈ જાય છે. આ કાળમાં સુર્યની ગરમી તથા

✽ વાસ્તવિક રીતે જોતા તો સુર્યની આસપાસ પૃથ્વી ફરે છે અને તેથી જ્યારે પૃથ્વીના રવામાં તેના ઉષ્ય કટિબંધના ઉત્તર તરફના પ્રદેશો સુર્યની સીધી લીંમીમાં પામે આવે ત્યારે તે બાજુ તાપ વિશેષ પડે છે, આવી જ રીતે દક્ષિણ બાજુનું સમજવું.

પવન તિક્ષ્ણ, ઉષ્ણ તથા રૂક્ષ હોય છે. આ અયનમાં શિશિર, વસંત તથા ગ્રીષ્મ એ ત્રણ રતુઓનો સમાવેશ થાય છે. આ ત્રણે રતુમાં સુર્યનું બળ અધિક હોવાથી શિશિર રતુમાં ઠંડો રસ, વસંતમાં તુરો રસ અને ગ્રીષ્મમાં તીજો રસ અધિક બળવત્તર થાય છે અને સર્વ પ્રાણીઓનું બળ ઉત્તરોત્તર ઓછું થતું જાય છે.

દક્ષિણાયન-વિસર્ગકાળ—આ કાળમાં સુર્ય વિપુલવૃત્તની દક્ષિણના પ્રદેશમાં હોય છે તેથી ત્યાં તાપ સખત પડે છે પણ તેના ઉત્તર તરફના વિભાગમાં એટલે કે હિંદુસ્તાનમાં તાપ ઓછો પડે છે. અને ઠાઠ વિશેષ હોય છે. આ પ્રમાણે સુર્ય ૭ માસ વિપુલવૃત્તની દક્ષિણમાં રહેતો હોવાથી તે ૭ માસના કાળને દક્ષિણાયન અથવા વિસર્ગકાળ કહે છે.

વિસર્ગકાળની અસર—વિસર્ગકાળમાં ચંદ્રમા મનુષ્યને બળ આપે છે. આ અયનમાં વર્ષા, શરદ અને હેમંત રતુનો સમાવેશ થાય છે. આ કાળમાં ચંદ્રમા અધિક બળ પામે છે અને સુર્યનું બળ ઘટે છે, કેમકે વાદળાં, વૃષ્ટિ અને પવન શીત હોય છે તેથી પૃથ્વીપરનો સુર્યનો તાપ શાન્ત હોય છે, આથી વર્ષારતુમાં ખાટો રસ, શરદ રતુમાં ખારો રસ અને હેમંત રતુમાં મધુર રસ ઉત્તરોત્તર અધિક બળવત્તર થાય છે અને સર્વ પ્રાણીઓનું બળ પશુ ઉત્તરોત્તર અધિક વૃદ્ધિ પામે છે. આ રતુમાં ચંદ્ર પૃથ્વી આદ્રિ કરે છે, ઋતુઓ.

એક વર્ષમાં સુર્ય બાર રાશિમાં ફરી રહે છે. અને બધે રાશિએ ઋતુ બદલાય છે તે ઉપરથી વર્ષની ૭ ઋતુ કલ્પવામાં આવી છે. તેઓનાં નામ અનુક્રમે નીચે પ્રમાણે:—

૧. શિશિર, ૨. વસંત, ૩. ગ્રીષ્મ, ૪. વર્ષા, ૫. શરદ અને ૬. હેમંત. આપણા ગુજરાત પ્રાન્તમાં વપરાતાં પંચાંગોની અંદર સામાન્ય રીતે રતુની ગણતરી આ પ્રમાણે કરવામાં આવી છે, સારે સુર્ય મકર અને કુમ્ભ રાશિમાં હોય ત્યારે તે બે માસને શિશિર રતુ

દહે છે; જ્યારે સૂર્ય મીન અને મેષ રાશિમાં હોય ત્યારે તે બે માસને વસંત રૂપ દહે છે; વૃષભ અને મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય તે બે માસને ગ્રીષ્મ રૂપ દહે છે; કર્ક અને સિંહ રાશિના સૂર્ય હોય તે બે માસને વર્ષા રૂપ દહે છે; કન્યા અને તુલા રાશિના સૂર્ય હોય તે બે માસના સમયને શરદ રૂપ દહે છે; અને જ્યારે સૂર્ય વૃશ્ચિક અને ધન રાશિમાં હોય ત્યારે તે બે માસના સમયને હેમન્ત રૂપ દહે છે. નીચેના કોઠા ઉપરથી આ વાત સારી રીતે સમજ શકાશે.

રૂપ જાણવાના કોઠા.

નંબર.	રાશિ.	અગ્રેષ્ઠ તારીખ પ્રમાણે સમય.	ઋતુ.
૧	મકર, કુમ્ભ.	૧૩મી જાનેવારીથી ૧૨મી માર્ચ.	શિશિર.
૨	મીન, મેષ.	૧૩ મી માર્ચથી ૧૨ મી મે.	વસંત.
૩	વૃષભ, મિથુન.	૧૩ મી મે થી ૧૪ મી જુલાઈ.	ગ્રીષ્મ.
૪	કર્ક, સિંહ.	૧૫મી જુલાઈથી ૧૫મી સપ્ટેમ્બર.	વર્ષા.
૫	કન્યા, તુલા.	૧૬મી સપ્ટેમ્બરથી ૧૪મી નવેમ્બર.	શરદ.
૬	વૃશ્ચિક, ધન.	૧૫મી નવેમ્બરથી ૧૨મી જાનેવારી.	હેમન્ત.

ગુજરાતી પંચાંગોમાં બેકે ઋતુગણના આ પ્રમાણે કરી છે, પરંતુ ભાવપ્રકાશાદિ ગ્રંથોમાં મેષ અને વૃષભ એ બે સંક્રાન્તિઓ ગ્રીષ્મરૂપ દહેવાય છે; મિથુન અને કર્ક એ બે પ્રાવૃત્તરૂપ; સિંહ અને કન્યા એ બે વર્ષારૂપ; તુલા અને વૃશ્ચિક એ બે શરદરૂપ; ધન

અને મકર એ બે હેમન્તરત્ન; અને કુમ્ભ અને મીન એ બે સં
ન્તિઓને વર્ષાતરત્ન કહે છે.

આ પ્રમાણે છ રત્ન ગણવામા આવી છે, તેમા શિશિર રત્નને ગણ
વામા આવી નથી. આ બાબતનો ખુલામો શાડંગધર સંહિતા તથા
ભાવપ્રકાશમાં એવો કરવામા આવ્યો છે કે “ગંગાથી દક્ષિણ દેશમાં
ધણી વૃદ્ધિ થાય છે અને તેને લીધે સુનિઓએ પ્રાદુર અને વર્ષા
એ બે રત્નને જુદી જુદી ગણી છે અને તેથી છ રત્નમા શિશિરરત્નને
ગણવામા આવી નથી.” છતાં જધા વૈદ્યાચાર્યોના મન પ્રમાણે
રત્નગણના નીચે પ્રમાણે થાય છે.

રત્ન.	મહિના.	રત્ન.	મહિના.
૧. શિશિર-માઘ, ફાગણ.		૪. વર્ષા-શ્રાવણ, ભાદરવો.	
૨. વર્ષા-ચૈત્ર, વૈશાખ.		૫. શરદ-આશ્વિન, કાર્તિક.	
૩. મીન-જેઠ, અષાઢ.		૬. હેમન્ત માગશર, પોષ.	
ઋતુની અસર.			

રત્નના કેટલાંક ફેરારો જેમ કે ઠાંડ, તાપ, ચરદી, ગરમી
વગેરે તે આપણે સમજી શકીએ છીએ અને તે પ્રમાણે આપણા
શરીરરત્ન ગ્રહણ કરવા બનતો પ્રયત્ન પણ કરીએ છીએ, જેમકે ઠાંડ
વધારે પડતી હોય છે ત્યારે ગરમ અગર તે બહાર કાઢી પહેરી

* આપણા ગુજરાત અને કાઠીઆવાડ પ્રાંતમાં રત્નોના લક્ષણ
તપાસતા શિશિરરત્નની શરૂઆત પોષ માસથી થાય છે અને માય માસ
સુધી તે રત્ન રહે છે, વર્ષાતરત્ન ફાગણ માસથી શરૂ થાય છે અને ચૈત્ર
માસ સુધી તે રત્ન રહે છે, મીનરત્ન વૈશાખ માસથી શરૂ થાય છે અને
જેઠ મસ સુધી રહે છે, વર્ષારત્ન ૨-૧૩ માસથી ગર થાય છે અને
શ્રાવણમાસ સુધી તે રહે છે, શરદરત્ન ભાદરવા માસથી શરૂ થાય છે
અને આશ્વિન માસ સુધી રહે છે, અને હેમન્તરત્ન કારતક માસથી શરૂ
થાય છે અને માગશર સુધી રહે છે આપણે આપણા ખાનપાનમાં ફેર-
ફાર આ નિયમ પ્રમાણે કરવો જોઈએ.

રાહનો અટકાવ કરીએ છીએ અને ઉનાળામાં સાદાં અને પાતળાં કપડાં પહેરી તાપથી અને ધામથી આપણું રક્ષણ કરીએ છીએ પણ ઋતુઓ આપણા શરીરની અંદર શું શું ફેરફાર કરે છે તે ન્યાં સુધી સમજી શકીએ નહિ ત્યાં સુધી રતુના પ્રકોપથી આપણે કેવી રીતે બચી શકીએ ?

મહર્ષિ સુશ્રુત લખે છે કે “ વર્ષાઋતુમાં નવિન ધાન્ય ઉગે છે તે ઝોઢી શક્તિવાળાં હોય છે અને પાણી પણ અસ્વચ્છ તથા પૃથ્વીના મેલ-કાદવથી મલીન થએલ હોય છે; અને આકાશ-વાદ-ળાંથી ઘેરાએલું તથા પૃથ્વી કાદવથી કચકચની હોય છે. આથી જેઓના શરીર આર્દ્ર થએલ હોય છે તથા જેઓના જઠરાગ્નિ ટાઢથી કોપેલા વાયુએ કરીને મંદ થઇ ગયો હોય છે એવાં પ્રાણીઓ નવિન તથા ઝોઢી શક્તિવાળા ધાન્યોનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી શરીરમાં ખાટો પાક થાય છે, અને તે પાકથી પિત્તનો સંચય થાય છે.

આ પિત્તનો સંચય બ્યારે શરદઋતુમાં આકાશના વાદળાં છુટા છુટા થઇ જાય છે અને પૃથ્વીપરનો કાદવ સુકાવા લાગે છે સારે સૂર્યની ગરમીથી પીગમીને પિત્ત સંબંધી રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

હેમન્તઋતુમાં તે રતુના ફેરફારને લીધે નવિન ધાન્યો શરીર-ને પુષ્ટિ અને શક્તિ આપવા વાળા તથા હિતકારી થઇ પડે છે. આ ઋતુમાં સૂર્યના કિરણો મંદ થઇ જવાને લીધે ટાઢથી આર્દ્ર થએલો પવન જેઓના શરીરને પુષ્ટિ આપે છે તે પ્રાણીઓના શરીરમાં પુષ્ટિને માટે ખાધેલા પદાર્થોનો પૂર્ણ પરિપાક ન થવાને લીધે સ્નિગ્ધપણાથી, શીતળપણાથી, બારેપણાથી, તથા ચોટી રહેવાથી કરનો સંચય થાય છે.

કદનો આ સંચય વસંતઋતુમાં જરા બારે પડેલા ગરીરો-વાળા પ્રાણીઓના શરીરમાં સૂર્યના કિરણોથી પીગમીને કદ સંબંધી વ્યાધિઓને ઉત્પન્ન કરે છે.

શ્રીધ્મરૂપમાં એજ પાણી તથા એજ ધાન્ય નિરસાર, રૂઝ અને અત્યંત હલકા ચઈ જાય છે. શ્રીધ્મરૂપમાં સૂર્યના તાપથી સુગંધ મળેલ શરીરવાળા પ્રાણીઓ તે ધાન્ય તથા તે પાણીને કૃષ્ણોત્તર કરે છે અને તેથી તે ધાન્ય તથા તે પાણી, રોનાના રૂપપણથી, હલકાપણથી, તથા ગુણપણથી વાયુનો સુચય કરે છે.

પ્રાવૃત્તરૂપમાં વરસાદથી પતંગેલા પ્રાણીઓના શરીરમાં હડી, પવન તથા વરસાદથી પ્રેરણને વાયુ મળથી વ્યાધિઓને ઉત્પન્ન કરે છે. આ પ્રમાણે રૂપમાં ફેરફાર થવાથી આપણા શરીરમાં પણ ફેરફાર થવા કરે છે.

સ્વચ્છ રૂપનાં લક્ષણ.

કોઈ કોઈ રૂપમાં પ્લેગ, કોલેરા, હન્ડલુએન્ગા, ઇત્યાદિ મહા-માર્ગીના રોગો ફાગી નીકળે છે. આ રોગો ફાગી નીકળવાના કારણે રૂપ બગાડને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે. જે અનુ સ્વચ્છ હોય તો એમ બચકર વ્યાધિઓ ઉદ્ભવે નહિ. સ્વચ્છ રૂપ દ્વારે જાણી તે મનુષ્યો સુખતાઆર્થ નીચે પ્રમાણે જણાવે છે —

“વર્ષાઋતુ—જે આ રૂપમાં નદીઓના કિનારાના ટુકો જળના પુગથી જડભૂગથી હબડી મળાં હોય, તળાવો કમળોથી સીમી રહેલ હોય, પૃથ્વીના સપાટ પ્રદેશો કે ખાડાઓ કાદવને લીધે જરાજર વગતી યમના ન હોય, ખેતરો ધાન્યોથી બરેલાં સીમના હોય, અને આકાશમાં પ્રજાગ મર્જના વમળના વાદળોએ ઝરમર ઝરમર વરસાદને વરસાવા દેના હોય તથા સૂર્ય અને ચંદ્ર વાદળોથી હલકા રહેલા હોય તો આ રૂપને નિરોગી સમજવી

શરદઋતુ—જે આ રૂપમાં સૂર્ય પીગા રમતો દેખાતો હોય, આમાલ સરેલ વાદળ વાયું અમર સ્વચ્છ દેખાતું હોય, સરોવરો ઘસપળીઓની કાંઠાથી અપ્રાપ્યમાન મળા કમળોથી સીમી રહેલા હોય,

• મદરિ સુધુને આ રૂપ જે પરાયણને ગુણ મળે છે અને તેજ રૂપ રાગને અને મળી નથી.

પૃથ્વી નીચાણમાં દાદવવાળી, ઉંચાણમાં સુકાએલી, સપાટ પ્રદેશમાં વૃક્ષોવાળી તથા ઠાંટારોળીઆથી, સમપર્ણના વૃક્ષથી, બપોરીયાથી અને ખીબલાઓથી શોભી રહેલી હોય તો આ રૂતુને સ્વચ્છ જાણવી.

હેમંતરૂતુ—જે આ રૂતુમાં ઉત્તર તરફનો શીતળ પવન વાતો હોય દિશાઓ રજથી તથા બધૂળથી બ્યાપી રહેતી હોય, સૂર્ય ઝાકળથી ઢંકાએકો રહેતો હોય, જળાશયો ઠંડીવાળાં હોય, ઢાગડા, ગેડા, પાડા, ઘેટા તથા હાધીઓ મસ્ત રહેતા હોય અને લોદર, ધઉલાનાં વૃક્ષો અને નાગકેશરના વૃક્ષો પુષ્પથી ભરેલાં રહેતાં હોય તો આ રૂતુને નિરાગી જાણવી.

*** શિશિરઋતુ**—જે આ રૂતુમાં ઠંડી અધિક હોય, દિશાઓ વાયુથી તથા વૃદ્ધિથી ઘેરાએલી રહેતી હોય; જળાશયો ઠંડીથી ધ્રામ રહેતાં હોય; ઢાગડા, ગેંડા, ઘેંટાં છત્યાદિ પ્રાણીઓ મસ્ત રહેતાં હોય; અને લોદર, ધઉલાં અને નાગકેશરનાં વૃક્ષો ઉપર પુષ્પો ખીલી રવાં હોય તો શિશિરરૂતુને રોગ વગરની જાણવી.

વસંતરૂતુ—જે આ રૂતુમાં દિશાઓ નિર્મળ રહેતી હોય; ખાખરા, કમળ, બોલસરી, આંબા તથા અશોક વૃક્ષના ખીલવાથી વનો ઉપવનો શોભી રહેલાં હોય; ક્રોધક ટહુકાર કરતી હોય; બ્રમરનો શુંબરવ મનનું આકર્ષણ કરતો હોય, દિશાઓ દક્ષિણ તરફના પવનથી ઘેરાએલી રહેતી હોય અને તે નવપક્ષવથી શોભિત તથા સારા દેખાવ વાળી રહેતી હોય તો આ રૂતુને રોગરહિત જાણવી.

ગ્રીષ્મઋતુ—જે આ રૂતુમાં સૂર્ય તીક્ષ્ણ કિરણોવાળા હોય અર્થાત્ તાપ સખત પડતો હોય; ગમરાવી નાખે તેવો નૈઋત્ય ખુણાનો પવન વાતો હોય; પૃથ્વી તાપથી ધગેલી રહેતી હોય, દિશાઓ સગ-

*** મહત્ત્વ** સુશ્રુતે આ ઠેકાણે શિશિરરૂતુને ગણી છે અને પ્રાવૃત્તરૂતુને પાણી ગણી છે એટલે કુલ છને બદલે સાત રૂતુ ગણાવી છે. આમાં તેનો ઉદ્દેશ શિશિરરૂતુને આ ઠેકાણે હેમંતરૂતુના ઉત્તરાર્ધ તરીકે મુકવાનો જણાય છે જેથી હેમંત અને શિશિર મળીને એક જ રૂતુ ગણાવી.

ગેલી જેવી દેખાતી હોય; ચક્રવાક પક્ષીઓનાં બોડાં જળાશયો માટે બટકતાં હોય; મૃગો પાણી પીવાને માટે વ્યાકુળ રહેતાં હોય; દંડ વેલીઓ, ધાસ અને કેમળવ્રતાઓ અત્યંત મુકાઈ ગયાં હોય; અને વૃક્ષો પાંદડાં વગરનાં થઈ ગયાં હોય તો ગ્રીષ્મરૂપે ઉત્તમ સમજવી.

પ્રાવૃટ્તરૂપ—જો આ રૂપમાં આકાશ પશ્ચિમ દિશાના પવનથી ખેંચાઈ આવેલાં, વિજળીના ચમકાટવાળાં, જળની વૃદ્ધિ ઠરતાં હોય તેવાં અને બારે ગર્જનાવાળાં વાદળાંથી ઢંઢાએલાં રહેતાં હોય; અને પૃથ્વી ક્રોમળ તથા સ્થામ રંગના ધાસવાળી તથા દમ્ભા રંગના કાઠાઓથી શોભી રહેલી અને કદબ, કેતકર વગેરે વૃક્ષોથી શણગાર પામેલી હોય તો તે પ્રાવૃટ્તરૂપે રોગ વગરની જાણવી.

સારી અને નહારી રૂપની અસર—જો રૂપો સ્વચ્છ હોય અને તેમાં દશેા પશુ ઉપદ્રવ ન થયો હોય તો અનાજ, પાણી, વગેરે બગડતાં નથી જે અનાજ પાણી બગડેલાં ન હોય તેના સેવનથી મનુષ્યમાં બળ, બુદ્ધિ, ઉત્સાહ, આયુષ્ય અને ઓજા નામની ધાતુનો વધારો થાય છે. જો રૂપ બગડેલી હોય તો ટાક, તાપ, વાયુ, વરસાદ વગેરે હીન યોગવાળાં થાય છે. આવી રીતે વિપરીત ચએલા ટાક, તાપ, વાયુ અને વરસાદ અનાજ પાણીને બગાડી દે છે અને તે બગડેલી વસ્તુના સેવનથી અનેક પ્રકારના રોગ વગેરે ફેલાય છે.

ઋતુ બગાડનું કારણ—કેટલીક વખતે રૂપ પોતપોતાના ગુણોના અતિયોગને લીધે અથવા મંદયોગને લીધે વિપરીતતાને પામે છે:—જેમકે ઠંડીના વખતમાં અતિ ઠંડી અગર ઓછી ઠંડી; તાપના વખતમાં અતિ તાપ અથવા મંદ તાપ અને વર્ષાદના વખતમાં અતિ વરસાદ અથવા વરસાદનો અભાવ થવાથી વાન, પિત્ત તથા કફ દોષોનો પ્રકોપ થાય છે અને તેથી રોગ ફેલાય છે. કેટલીક વખત રૂપ સારી હોય છતાં માણસના આચાર વિરૂદ્ધના વર્તનથી અગર તો વાયુ પોતાની સાથે ઝેરી વનસ્પતિનાં પુષ્પ અગર યજની ઝેરી ગંધ ફેલાવે છે તેથી તાવ, ખાંસી, શ્વાસ, ઉલટી, સ્ત્રેષ્મ, માથાનાં

દરદો ઇત્યાદિ રોગચારાનો ફેલાવો થાય છે. કેટલીક વખત શનિશ્વર આદિ ખરાબ ગ્રહોની અસરથી; ધરતીકંપ ઇત્યાદિ અકસ્માતથી, ધરો અને શરીરોમાં ગંદકીનો વધારો થવાથી; દુષ્ટાચરણવાળી સ્ત્રીઓના સંસર્ગથી; માંકડ, ચાંચડ, મલીનતા ઇત્યાદિ યુક્ત શય્યા તથા આસનના સેવનથી; ખરાબ ગાડી, ઉંટ, સાયકલ, મોટર ઇત્યાદિ વાહનો કે જેનાપર બેસવાથી બહુજ યડકા લાગતા હોય અને શરીર ઝંઝાણ જવા જેવું થતું હોય તેના ઉપયોગથી; અને ખરાબ વસ્તુઓના વપરાશથી માણસને સારી રૂતુમાં પણ દુઃખ આવી પડે છે.

બગડેલી રૂતુમાં ખાનપાન તથા આચાર વિચાર ઉપર બહુજ લક્ષ આપવું. જે જે કારણોથી દરદો ઉત્પન્ન થયાં હોય તે તે કારણો અટકાવી શકાય તેમ હોય તો તેને અટકાવવા કોશીય કરવી. ઉપવાસાદિ નિયમો તથા તપ કરી શકાય તેમ હોય તો તે કરી શરીર શુદ્ધિ કરવી; યથાશક્તિ દાન આપવું; ગ્રહોનો ઉપદ્રવ હોય તો તેની શાન્તિ કરાવવી. અને અતિથી સત્કારમાં તત્વર રહેવું. આથી રૂતુની નફારી અસર શાન્ત પડે છે. બગડેલી રૂતુમાં જીવન અનાજ તથા જીવન પાણી હિતકર છે.

એક અહોરાત્રની રૂતુ ગણના—જેમ વર્ષની અંદર ૭ રૂતુઓ અનુક્રમે બને માસે આવે છે તેમ એક અહોરાત્રની અંદર પણ ૭એ રૂતુઓ પોતપોતાના દોષનો સંચય, પ્રકોપ અને ઉપશય થોડા પ્રમાણમાં બતાવે છે. મહર્ષિ મુશ્નુત લખે છે કે “એક અહોરાત્ર (રાત્રિ દિવસ)ના સવારના ભાગમાં વસન્તરૂતુનાં ચિન્હ થાય છે. મધ્યાહ્ને એટલે દિવસના બીજા પહોરમાં ગ્રીષ્મરૂતુનું ચિન્હ દેખાય છે. મધ્યાહ્ન પછીના સમયમાં એટલે ત્રીજા પહોરમાં શ્રાવણરૂતુના ચિન્હ થાય છે. સંધ્યાકાળે એટલે ચોથા પહોરમાં વર્ષારૂતુનું ચિન્હ થાય છે. મધ્યરાત્રિએ શરદ્ રૂતુના ચિન્હ થાય છે. પરાદીએ હેમન્તરૂતુનાં ચિન્હ થાય છે. આ પ્રમાણે એક દિવસમાં પણ રૂતુ પ્રમાણે વાત, પિત્ત તથા કફનો પ્રકોપ અને

પ્રમાણે લેવાં; નાકમાં+ ઔષધનાં ટીપાં નખાવવાં; મધની સાથે હર-
ડેનું સેવન કરવું; કસરત કરવી; શરીરે ચૂર્ણ ચોળવું.

આહાર—જુના ઘઉંની રોટલી, જુના જવ, શુષ્ક પદાર્થો,
જુદી જુદી જાતના જુના ચોખા, મગ વગેરે હિતકરતા છે. જે
પદાર્થ તીખા, રૂક્ષ, ગરમ અને હલકા હોય તેનું સેવન કરવું.

વિહાર—સુખડ, કેસર અને અગર ચંદનનો લેપ સેવવો.
દક્ષિણ દિશાના પવનથી શીતળ થએલ હોય જેની ચારે તરફ પાણી
વહેતું હોય, જેમાં સૂર્ય કોઈ વખતે દેખાય અગર ન દેખાય, જ્યાં
કોયલ વગેરે રંગભેરંગી પુષ્પો ખીલી નીકળ્યાં હોય એવા સુગંધી
બગીચામાં સુખી માણસોએ વિનોદ કરવો.

શ્રીખન્નકુલ.

વૈશાખ માસની શરૂઆતથી જેઠ માસના અંત સુધીના સમ-
યને શ્રીખન્નકુલ જાણવી. આ રૂતુમાં પ્રખર તાપ પડે છે. જોકે વસંત
રૂતુના નિયમે પાળવાથી અને સૂર્યની ઉગ્ર ગરમીથી ધીમે ધીમે કદની
શાન્તિ થઈ જાય છે, પરંતુ વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે; કારણકે સૂર્યની
ઉગ્ર ગરમીથી કદનું અથવા શરીરનું શોષણ થવા લાગે છે, અને જે
ચોગ્ય તજવીજ રાખવામાં ન આવે તો શરીરનું શોષણ વિશેષ પ્રમા-
ણમાં થઈને તેની ખાલી પડેલી જગ્યામાં વાયુ જોર પામે છે. શરી-
રમાં આવેા ફેરફાર થતો હોય તે દરમિયાન જે ગરમ પદાર્થો
ખાવામાં આવે તો વધારે હાની થાય છે, માટે આ રૂતુમાં તાપથી
શરીરના રસનું જેટલું શોષણ થાય તેટલા પુરતી જે પદાર્થોથી
રસ વધે તે પદાર્થોના સેવનથી કરવી જોઈએ. આપણા લોકોને મરચા
વગેરે ખાવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે તેથી તેઓ ત્રિચાર વગર
ઉનાળાની ગરમ રૂતુમાં પણ આવેા ગરમ ખોરાક ચાલુ રાખે છે અને
તેથી વર્ષા રૂતુમાં વાયુ સંબંધી રોગથી પીડા પામે છે.

+ હાથમાં નરસ્ય વિધિનો પ્રચાર બિંદુકુલ નથી આ રિવાજ આવ-
દાર દેવા યોગ્ય છે.

શાન્તિ થાય છે. દાખલા તરીકે કદનો કોપ જેમ વસંતમા હોય છે તેમ પ્રાતઃકાલે પણ હોય છે. ગ્રીષ્મકાલમા કદનો જેમ કોપ થાય છે તેમ પ્રાતઃકાલે પણ થાય છે.

ગ્રીષ્મકાલમા કદનો જેમ ક્ષય થાય છે તેમ મધ્યાહ્ને પણ કદ સુકાઈ જાય છે અને તેથી મીઠા પદાર્થો ખાવાનું મન થાય છે. મીઠા પદાર્થ ખાવાથી કદ સમપણે રહે છે. પ્રાંજલ સમયમા વાયુ સર્બથી વ્યાધિઓ થાય છે તેમ પાઠસે પહોરે પણ વાયુની અસર જણાય છે. વર્ષાઋતુમા પિત્ત અને કદથી દુષ્કિત થવાય છે. તેમ દિનસના ત્રીજા પહોરમા બગનું ક્ષીણપણું દેખાય છે, શરદઋતુમા પિત્તનો પ્રકોપ દેખાય છે, તેમ મધ્યગાત્રિ પણ પિત્ત પ્રધાન થએલી જણાય છે. હેમન્તઋતુમા જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત રહે છે તેમ પરાદિએ સ્વસ્થ માણસનો જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. બાગમે ઉઠતા વેતજ ખાવાનું માગે છે તેનું કારણ એજ છે આ અહોરાત્રમા ઋતુના જેવા જે ફેરફાર થાય છે તે વર્ષની છ ઋતુઓના જેવા બળવાન હોતા નથી પણ સાધારણ રીતે ચંદ્ર, સૂર્ય અને વાયુના શીતળ ઉષ્ણ ગુણોને લીધે થાય છે તેથી તેની અસર સામાન્ય હોય છે પણ સૂક્ષ્મપણે અવલોકન કરવાથી તેને ઋતુની અસર જણાઈ આવ્યા વગર રહેતી નથી.

દોષની વૃદ્ધિનાં લક્ષણ—જ્યારે શરીરમા પોતાના સ્થાન વિષે રહેલા દોષો વધવા માટે ત્યારે કોડો અક્રુડ થઈ જાય છે, આજસ આવે છે અને જે પદાર્થથી દોષની વૃદ્ધિ થઈ હોય તે પદાર્થ ઉપર અભાવ થઈ જાય છે. આ લક્ષણો ઉપરથી દોષની વૃદ્ધિ થઈ છે એમ જણી તેની વૃદ્ધિના સમયમાજ જો તેનો અટકાવ કરવામા આવે તો તે વધારે ગતિ પામી શક્તા નથી, પણ જો તેને તે વખતે જોઈ કસવામા ન આવે તો તેઓ વધારે ગતિ પામીને બહુજ બળવાન થઈ જાય છે.

કશિકાર અડુ—

સામાન્ય રીતે પોત અને આપ એ બે માસને શિગિરના તરીકે જોગવવામા આવેલ છે આ ઋતુમા ત્રણ અધિકાર

અને આદાનકાળને લીધે વાયુ રસોને જેએ છે તેથી રક્ષણું અધિક પ્રમાણમાં આવી જાય છે. આ રૂપમાં ટાઢને લીધે મનુષ્યના શરીરમાં બળની વૃદ્ધિ થાય છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. તેથી જો પ્રદીપ્ત થએલા જઠરાગ્નિને પુરવું પોષણ ન મળે તો વાયુને લીધે તે જઠરાગ્નિ વધારે પ્રદીપ્ત થઈને રસાદિકને બાળી નાખે છે; માટે આ રૂપમાં મધુર, ખાટા અને ખારા રસવાળા પુષ્ટિકારક પદાર્થો ખાવા; કારણ કે મધુર રસના સેવનથી કફનું જોર વધે છે અને કફનું જોર વધે તોજ પ્રબળ થએલા જઠરાગ્નિને યોગ્ય પોષણ મળે. મધુર રસમાં રૂચિ ઉત્પન્ન કરવાને માટે મિષ્ટાન્નની સાથે ખારા તથા ખાટા રસનું સેવન કરવું. પ્રબળ અગ્નિવાળાએ આ રૂપમાં સવારમાં જોખન કરવું.

કસરત—આ રૂપમાં વાતહર તેલનું અભ્યંગ કરવું, મસ્તકમાં તેલ ધસવું, શરીરે તેલનું મર્દન કરવું, કસરત ખામ કરવી, કુસ્તી કરવી, શરીર ચંપાવવું, શરીરે છુરાસવાળા ઔષધનું ચૂર્ણ ચોળવું અને પ્રકૃતિ અનુસાર ગરમ અગર શીતળ જળથી સ્નાન કરવું.

વસ્ત્રો—આ રૂપમાં ગરમ વસ્ત્રો પહેરવાં, ઝોઢવાં અને પાથરવાં. દરેક રીતે ઠંડીથી શરીરનું રક્ષણ કરવું. આ રૂપમાં બહારની શીતળતા આપણા શરીરની ઉષ્ણતા ઝોછી કરવા પ્રયત્ન કરે છે તેથી ગરમ વસ્ત્રોથી આપણા શરીરની ઉષ્ણતા જાળવી રાખવી.

આહાર—આ રૂપમાં સ્નિગ્ધ તથા પુષ્ટિકારક અન્નપાનનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો, તેવા ખોરાકમાં ઘઉં, અડદ, નવું અપ્પ, ઘૂંચર,

* જુદા જુદા અક્ષાંસ રેખાંસ પ્રમાણે ઋતુકાળમાં ફેર પડે છે. કેટલેક ઠેકાણે સિસિર રૂતુની શરૂઆત માઘ માસથી થાય છે. આપણા કાઠી-આવાડ ગુજરાતમાં સિસિરના ચિન્હ પોષ માસથી શરૂ થાય છે, જેથી આ ઠેકાણે સિસિર માસના પોષ અને માઘ માસ ગણેલ છે; પરંતુ જો જોઈએ તો સિસિરનાં ચિન્હ જે જે માસમાં પડે, આપે તે તે માસથી તેની સમાં પચી જાય.

આહાર—આ રુઘુમા ગોળની સાથે હરડેનું સેવન ઇષ્ટ છે. શીતળ પાણી, મધુર તથા હલકું બોજન, દ્રાક્ષ, ચીકણા પદાર્થો, શીખંડ, શરબત, સાથવા, કેરી, મીઠકા, ફુદ્ધ, ચોખા, સાકર, વગેરે પદાર્થો ખાવાથી શરીરમાથી ક્ષય થતા રસનું પોષણ થાય છે.

વિહાર—દિવસે જ્યાં અતિશય ઠંડક હોય, તો નવૃક્ષ, કેળના વૃક્ષ વગેરેની જગા ઘટા ફેલાઈ રહી હોય, દ્રાક્ષાદિક લતા મંડપો શોભી રહ્યા હોય, કુવારા ઉડી રહ્યા હોય, એવા સ્થાનમા મધ્યાહ્ન નો સમય ગાળવો જે લોકોને દિવસે સુનાની ટેવ હોય તેણે આ રુઘુમા દિવસે ઉંધ કરવી શ્રીમત લોકોએ આ રુઘુમા શરબત, શીખંડ, બરફ વગેરે આજેનો પ્રકૃતિ અનુસાર ઉપયોગ કરવો. આ રુઘુમા દહિ એકલું ખાવું નહિ પણ તેમા ખાંડ નાખીને ખાવું રાત્રે ચંદ્રમાના કિરણ પડતા હોય તેવા સ્થાનમા સુવું.

સામાન્ય મૂચના—આ રુઘુમા વાયુનો સચ્ચ થાય છે ખારા, ખાટા, તીખા, લુખા પદાર્થો અને કસરત તેમજ તડકો એટલા વાના શરીરનું શોષણ કરનારા છે માટે તેનો ત્યાગ કરવો. ગરમ મથાસા, બહુ અથાણાં ચટણી, મરચા વગેરે વસ્તુ પણ શરીરને ગુસ્સાન કરે છે. ગરીમ લોકો જેને નારંગી, શુનામ છત્વાદિના શરમતો પીવા પૈસા ન મળતા હોય તેણે આમલીના રસમા શુનો ગોળ અગર ખજૂર નાખી પ્રકૃતિ અનુસાર પીવું આ રુઘુમા પાકતા જોડા જેવા કે કેરી, શાલસા, સતરા, નારંગી, જાણુ વગેરે પણ હિનકર છે વર્ષારૂઘુ.

અસાદ માસની શરૂઆતથી આવળુ માસના અંત સુધીના સમયને વર્ષારૂઘુ ગણવી એમાસના ચાર માસ ગણાય છે પણ આ જે રુઘુમા વરસાદ અને વાયુનું જેર વિશેષ પ્રમાણમા રહે છે તેથી તેને વર્ષારૂઘુ ગણી છે. શીખંડ રુઘુમાં વાયુનો સચ્ચ થાય છે એવામા એકાએક વાદળાં ચઢી આવે છે, બેજવાળો પવન વાય છે, વરસાદ પડે છે અને શુના તથા નવા પાણીનો ભોગ થાય છે, બેજવાળો વાયુ

શરીરના વાયુને વધારીને પિત્તને ઘટાડે છે; વરસાદનું પાણી પડવાથી શરીરની ઉષ્ણતા બાદ રૂપ થઈને પિત્તને કોપાવે છે; પૃથ્વીની બાદ અને ખટાશવાળો પાક પિત્તને વધારી વાત તથા કફને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આવી રીતે વાત-પિત્ત-કફ ત્રણે દોષોનું પગરપર યુક્ત આવે છે, માટે આ રૂપમાં ત્રણે દોષોના નિવારણ માટે યુક્તિપૂર્વક આહાર વિહારનું ધોરણ રાખવું.

આહાર—વાયુના પ્રકોપથી આ રૂપમાં ગ્રીષ્મ કરતા પણ અગ્નિ વધારે મદ પડી જાય છે માટે સિંધાલુણ સાથે હરડેનું સેવન ધૃષ્ટ છે. ભોજનમાં વીકણા પદાર્થો, ખારા અને ખાટા પદાર્થો, ડાગર, જુના ઘઉં, જવ, સુકાં, મરી પીપર, ચિત્રક, દહીંમાં સુકાં નાખીને બનાવેલું ધોળાનું, ચટણી, ઉતું પાણી, કુનાનું પાણી અને હલકું ભોજન પથ્ય છે.

વિહાર—આ રૂપમાં પગગળા પહેર્યા સિવાય ચાલવું નહિ; સુગંધી પદાર્થો પાસે ગળવા; જમીનની બાદ ન હોય, ઠંડી લાગતી ન હોય અને વરસાદથી ભીંજતી ન હોય તેવી મેડી ઉપર સુવું અગર ખાટલા કે પલંગ પર સુવું; પૂર્વ દિશાનો પવન તથા વરસાદ સેવવો નહિ; ધામમાં રહેવું નહિ; નદિકાંડે રહેવું નહિ તેમજ શરવું નહિ.

સામાન્ય મુચ્ચના—આ રૂપમાં ત્રણે દોષો કોપે છે તેમાંથી પિત્તનો સમય થઈ જાય છે, માટે તેની શાન્તિ સારૂ વિશેષે કરીને મધુર, ખારા અને ખાટા રસનું સેવન કરવું, પગનું રક્ષા પદાર્થો ખાવા નહિ. આ રૂપમાં વરસાદને લીધે પાણી પાલર (પૃથ્વીના મેલવાળું નવું પાણી) થઈ જાય છે માટે નદી, તળાવ અગર સરોવરનું પાણી પીવું નહિ. *દહીં ખાવું એ આ રૂપ માટે હિતકર છે પરંતુ જો તેમાં

* દહીં ખાવું એ આ રૂપને માટે યેટલાક અહિન માને છે, પરંતુ દહિં ખાતા ઠંડુ લાગે ■ પણ પાચન થતા પિત્ત ઉત્પન્ન કરે છે માટે ઉનાળામાં દહીં એટલું ખાવામાં આવે તો પિત્તને સમાવવાને બદલે ઉષ્ણ પિત્તને વધારે છે, પણ જો તેમાં સાકર નાખીને ખાવામાં આવે તો પિત્ત-

સિંધાલુણુ અગર મીઠું નાખવામા ન આવે તો તે અહિત થાય છે. કેરી, લીમું વગેરેનાં અચાણાં, પાપડ, કાયરી છતાંદિ ખારવાળા પદાર્થો પણ હિતકર છે. લીં તેલવાળા પદાર્થો જેવાકે કંસાર, બજીયાં, વડાં વગેરેનું સેવન પણ પ્રકૃતિ સમજ સુક્તિથી કરવામા આવે તો તે હિતરૂપ અને છે.

શરદ્દરુદુ.

બાદરવા માસની શરૂઆતથી આમો માસના અંત સુધીના સમયને શરદ્દરુદુ જાણી. વર્ષારુદ્રમા એકદું થઇ ગએલું પિત્ત શરદ્દરુદ્રમા સૂર્યનો તાપ પડવાને લીધે કોપવા માડે છે અને તેથી અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. બીજી બધી રુદ્રઓ કરતાં આ રુદ્રમા રોગ-આરાનો ઉપદ્રવ વિશેષ રહે છે. એટલા માટેજ વૈદક શાસ્ત્રમા તેને 'રોગાણાં શરદ્દો માતા' એટલે શરદ્દરુદ્રને રોગની માતા કહી છે અર્થાત્ રોગને ઉત્પન્ન કરવાવાળી છે એમ કહ્યું છે. સર્વ રોગોમા તાવનો ઉપદ્રવ આ રુદ્રમા વિશેષ હોય છે. એક તરફ પિત્તના પ્રકોપથી પિત્તનોતાવ ઉત્પન્ન થાય છે અને બીજી તરફ વર્ષારુદ્રને લીધે જમીન ભેજવાળી થઇ ગઇ હોય છે તે ભેજ તાપ પડતા વરાળ થઇને હવામાં પ્રસરે છે અને હવાને બગાડે છે. ખાસ કરીને જે દેશો નિચાણુમા હોય છે, અથવા જ્યાં વરસાદનું પાણી બરાબ રહે છે ત્યાં હવા બગડે છે. આ બગડેલી હવાને લીધે જે તાવ ઉત્પન્ન થાય છે તેને 'ભેલેરીયા' તાવ કહે છે. ટાઢીઆ, તરીયા, ચોથીયા અને એકાતરીયા તાવ આ રુદ્રમા ફાટી નીકળે છે. આ બધા તાવો પિત્તના હોય છે. કેટલાકે માણુમોને આ પિત્તના તાવ વગરે વરસ હાજરી આપે છે, અને કેટલાકને તો આ તાવ લાંબી સુદત સુધી ચાલે છે અને તેના શરીરની પાથમાથી ફરી નાખે છે. આ રીતે

ગરક સ્વભાવ બદલાઇને પિત્ત શામક સ્વભાવ થઈ જાય છે તેવીજ રીતે વર્ષારુદ્રમા કહી વાયુને સમાવે છે અને અગ્નિને પ્રતીષ્ઠ કરે છે તેથી તેમાં સિંધાલુણુ નાખી ખાવાથી તે હિત કરે છે.

હજીરો માણસોને આ તાવ પ્રતિવર્ષ આવ્યાજ દે છે અને વારંવાર ઉથલા પથુ મારે છે; છતાં લોકો અગાઉથી ચેતીને પોતાના ખાન-પાનમાં ફેરફાર કરી પિત્ત સમાવવાના અને હવા સુધારવાના ઉપાયો ઉપર લક્ષ આપતા નથી. જે લોકો શરદ્ફળનો પ્રભાવ જાણી તેના ઉપદ્રવથી બચવાને અગાઉથી તૈયારી કરે તો વૈદો અને ડોક્ટરોને પ્રતિવર્ષ ભગ્ની પડતી મોટી રકમનો ખચાવ કરી શકે.

પિત્તની શાન્તિ—પિત્તની શાન્તિ ત્રણ રીતે થઈ શકે છે. ૧ ખાનપાન અને આપધથી પિત્તને શાન્ત કરવું, ૨. જીલાબથી કે ઉલટીથી પિત્તને ઠાઠી નાખવું, અને ૩. ફસ ખોલાવવી. આમાંથી ત્રીજી રીતનો આશ્રય આજે લેવામાં આવતો નથી. પહેલી એ પ્રયોગમાં આવે છે. પિત્ત પ્રકૃતિ વાળાએ અને જેને પ્રતિવર્ષ પિત્તનો તાવ આવતો હોય તેણે આ ફળની શરૂઆતમાંજ એક સારો જીલામ લઈ વધારે પડતા પિત્તનો નિકાલ કરી શરીર શુદ્ધ કરી રાખવું. વાયુ પ્રકૃતિવા ાએ આ ફળમાંથી પીને પિત્તની શાન્તિ કરવી, પિત્ત-પ્રકૃતિ-વાળાએ ઠડવા પદાર્થો ખાના કે પીવા, ઠડવા પદાર્થોમાં લીંમડાની ગળો કે અંતઃજન, ખડસલીયો, કરીયાત, પિત્તપાપડો વગેરેનો કવાથ, ગસકે ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરવો. ૬૮ પ્રકૃતિવાળાએ પણ સાધારણ જીલામ લેવો. જીલામને માટે પિત્ત શામક જીલામમાં હરડો હિમજ અથવા નમોનગની ફાળી સાકર મેળવી લેવી.

આહાર—શરદ્ફળમાં દુધનું વિશેષ સેવન કરવું. સાંઈ ચોખા, મગ, કઢેલુ દુધ, સાકર, ઘોળી મેલડી, તીખા અને તુરા પદાર્થો, આખળા, પટોળ, મધ, નદી અને તળાવનું પાણી આટલા વાના હિતકર છે. જે પદાર્થો ઠંડા અને હલકા હોય તેનું વિશેષ સેવન કરવું.

હંસોદક પાણી—જે પાણી ઉપર દિવસે સૂર્યના કિરણ પડતા હોય અને રાત્રે ચંદ્રના કિરણો પડતા હોય તે પાણી હંસોદક અગર અથદક સમજવું દિવસના બેભાગમાં સૂર્યના અને રાત્રિના એક ભાગમાં ચંદ્રના કિરણ પડતા હોય અને અગસ્ત્યનો તારો ઉગનાથી

જે પાણી વિષ વગરનું થએલ હોય તે પાણી પુરેપુરું હલકું ત્રણે દોપને હણનાર અને અમૃત સમાન શુણ કરનાર છે માટે આ રૂઠમાં તેવું પાણી વાપરવું.

વિહાર—ચંદન, વાળો, દુપુર, સફેદ પુષ્પ, મોતીની માળા, સફેદ વજ્ર, અગાથી અને ચાદનીતું વિશેષ સેવન કરવું. મિત્રોના મંડળમાં બેસી વિનોદ કરવો અને તળાવમાં ક્રિડા કરવી.

સામાન્ય સૂચના—આ રૂઠ પિત્તજન્ય રોગોથી ભરપુર હોવાને લીધે તેને યમદહા એટલે યમની દાઢના નામથી એળખાઈ રાખ્યા આવે છે, જેઓ હલકું અને ચોડું બોજન કરે તેઓ આ દાઢ માંથી બચી જાય છે. જેઓ ભારે ખોરાક ખાય છે અને કુપચ્છ કરે છે તેઓ આ રૂઠના રોગોમાં સપડાઈ જાય છે. તુચાર, ઝાકળ, દ્વાર, દાખીને ખાવું, દહીં તેલ, તડકો, જલદ દાર, દિવસની નિદ્રા, અને પૂર્વ દિશાનો પવન આ રૂઠમાં તુકસાન કરવાવાળાં છે, માટે તેનો ત્યાગ કરવો. જેમ આ રૂઠમાં એકલું દહીં ખાવાથી પિત્તવધી આવે છે તેમ બહુ તીખા, ખારા અને ખાટા પદાર્થોથી પણ તુકસાન થાય છે.

હેમન્ત ઋતુ.

કારતક માસની શરૂઆતથી માગસર મહીનાના અન્ત સુધી હેમન્ત રૂઠ રહે છે. આ રૂઠમાં ટાઢતું જોર અતિશય હોય છે. બહારની ઠંડીનું પ્રમાણ બહુ કરીને ૭૦ ડિગ્રીથી ઓછું હોય છે જ્યારે આપણા શરીરની ઉષ્ણતા સાધારણ રીતે ૯૮ ડિગ્રીની હોય છે. આથી બહારની ઠંડી આપણા શરીરની ગરમી ઓછી કરવા પ્રયત્ન કરે છે. જેથી ગરમ કપડાં વધી આપણાં શરીરને ઉષ્ણ રાખવાની જરૂર છે. જેમ ગ્રીષ્મ રૂઠ માણસના શરીરના બળતું હરણ કરે છે તેથી ઉત્તરું હેમન્ત તથા શિશિર ઋતુ માણસના શરીરમાં નવિન બળની વૃદ્ધિ કરે છે, કારણ કે આ રૂઠમાં આપણા શરીરની ઉષ્ણતા વધારે હોવાને લીધે જઠરાગ્નિ પ્રબળ થાય છે અને તેથી પુષ્ટિકરક

મારે ખોરાક પણ પચી જાય છે. આજ કારણે લીધે શિયાળામાં પુષ્ટિકારક ખોરાક અને માત્રાઓ ખાવાનો ચાલ ગુજરાત પ્રાંતમાં જોવામાં આવે છે. જઠરાગ્નિ જેમ મંદ તેમ હલકો ખોરાક અને જેમ તેજ તેમ વધારે અને પુષ્ટિકારક ખોરાક લેખ્યો.

આહાર—આ રૂઠમાં રાત્રિઓ મોટી હોવાથી અને જઠરાગ્નિ પ્રબળ હોવાથી માણસને ઘ્રુષ્ણ વધારે પ્રમાણમાં લાગે છે. તેથી સવારે નાસ્તો, દુધ છત્યાદિ હિતકરતા ચર્ષ પડે છે. ખોરાકમાં પૌષ્ટિક ખોરાક જેવો કે ગાંધ, ઘી, સાકર, દુધ, અડદ, ઘઉં, છુવેર, દહીં, માખણ, મસાહ, બદામ, પસ્તાં, અંજીર, મગફળી, તેલ, નવું અન્ન, તલ, વગેરે હિતકરના છે; માટે પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં તેનું સેવન કરવું.

વિહાર—આ રૂઠમાં તેલનું અભ્યંગ ખાસ શાયદાકારક છે. ગરમ પાણીથી સ્નાન, કસરત વગેરે બળ આપનાર છે. કેશર-કરતુરી અને અગર સહિત સુખડથી કરેલું ચંદન કરવું અને ગરમ વાદળો પહેરવાં.

સામાન્ય સૂચના—આ રૂઠમાં પિત્તની શાન્તિ થાય છે. ખાવાના પદાર્થોમાં મધુર, ખારો અને ખાટો રસ વધારે પ્રમાણમાં સેવવો, જઠરાગ્નિ પ્રબળ હોવાને લીધે જો તેને લેખ્યો તેટલો ખોરાક ન મળે તો તે અગ્નિ શરીરના રસાદિક ધાતુઓને બાળી નાખે છે, માટે આ રૂઠમાં શરીરને થોડા ખોરાકથી પોષવું. શીતકાળમાં એટલે હેમંત અને શિશિર રૂઠમાં મનુષ્યના શરીરમાં બળ વધારે હોય છે; વર્ષા અને શીઘ્ર રૂઠમાં બળ તદન ઓછું હોય છે અને શરદ તથા વસંત રૂઠમાં બળ મધ્યમ પ્રમાણમાં હોય છે માટે બળાબળનો વિચાર કરી ખોરાક લેવો.

ઋતુના ફેરફાર સમજી માણસે પોતાના ખાનપાનમાં અને વર્તનમાં ઋતુને અનુસરી વર્તવું. જો માણસ દરેક રૂઠ વિષે પુરે-પુરું સમજતો હોય અને કદ રૂઠમાં કયો ખોરાક પોતાને અનુકૂળ આવે છે તે જાણતો હોય તથા તે પ્રમાણે આહાર વિહાર રાખતો હોય તો તેને રૂઠના ઉપદ્રવથી બીવાને કશું કારણ નથી.



અષ્ટમ પરિચ્છેદ.

પુરુષ ચર્યા.

गृहस्थः पालयेद्द्वारान् पिद्यामभ्यास येत्सुतान् ।

गोपयेत्स्य जनान् बन्धनेष धर्म संनातनः ॥

મહાનિર્વાણતંત્ર.

પુરુષની કરજને માટે, મહા નિર્વાણ તંત્રમાં લખે છે કે
 “ગૃહસ્થે સ્ત્રીઓની રક્ષા કરવી, બાળકોને વિદ્યાભ્યાસ કરાવવો,
 અને સ્વજન તથા બંધુવર્ગને આશ્રય આપવો એજ સનાતન ધર્મ
 છે.” આપણા દેશમાં બળ્લર કામ-ખરીદતું કામ-પુરુષો જ કરે છે.
 મનુષ્ય ધર માડીને બેસે છે ત્યારે તેને નાના પ્રકારની સેંકડો સ્ત્રીઓની
 જરૂર પડે છે. તે લાવવામાં હાપણની મોડી જરૂર છે. ઘણા સોબી
 પુરુષો પોતાના શરીર તરફ અતિ ધાતકી વર્તન ચલાવે છે, બળ-
 રમાંથી ધૂળ જેવી અને મઠરમાં ફેંકી દેવા જેવી સ્ત્રીને અત્યંત
 સોંધી મળતી હોવાને લીધે લાવે છે અને આ રીતે પોતાના શરી-
 રની પાપમાયી કરવાનું શરૂ કરે છે. તેવા માણસોએ ખાસ સમજ-
 વાની જરૂર છે કે અતિ સોધું તે અતિ મોઘા માટે હોય છે. ખોરાક
 વગેરે ખાવાની જરૂર શરીરને પોષણ આપવા પુરતી છે. તે જ
 ખોરાક શરીરને પોષણ ન આપતાં તેને પાપમાય કરે તે ખોરાક
 ખરીદવામાં બસે ઝાઝા પૈસા ખરચાય તો પણ તે નિર્દયક જ છે.
 કરકસર કરવી એ દરેક મનુષ્યની શરજ છે પણ લોભ કરવો એ તો
 શરીર તથા મનનો ક્ષય કરવા બગબગ છે બળ્લર કામમાં નીચેની
 બાબત ધ્યાનમાં રાખવી.

જરૂર નેષ્ટતા માલની ખરીદી બરોસા પાત્ર દુકાનોમાંજ કરવી.
 કારણ કે તેથી માવ તાજે અને વાજબી કિંમતે મળી શકે છે.
 અને એક જ દુકાનેથી માવ લેવામાં શક્યદો એ થાય છે કે સાગ

અગર ખરામ માથ માટે તે દુકાનદાર જવાબદાર રહે છે, અને કલકી જતનો માલ હોય તો દુકાનદાર પાછો રાખે છે અગર ઠપકો મહન કરી રી તેવો માલ મોકલતો નથી. દુકાનદાર બરોસા પાત્ર છે કે નહિ તેને માટે કાંઈ કાંઈ વખતે ખીજા દુકાને માલનો ભાવ પુછતા રહેવું.

ખરીદી પર જનાર અકિતએ વિચાર કરવાની જરૂર છે. તેણે પ્રથમ તો પોતે જે ચીજ લેવા નીકળ્યો હોય તેજ ખરીદ કરી લેવી અને પછી જે પૈસાનો વધારો હોય તો જે વસ્તુ તરફ તેને મોહ લાગ્યો હોય તે વસ્તુ કંઈ પણ ઉપયોગમાં આવી શકે તેમ હોય તો જ લેવી.

કરકસર કરવી—દરેક ચીજ લેતી વખતે જેવી ચીજની જરૂર હોય તેની અને જેટલી જરૂર હોય તેટલી લેવી. જેમ વગર જરૂરી ચીજો ખરીદવી એ ઉડાઉપણુ ગણાય તેમ ગમે તેટલી ઓછી આવક હોય છતાં થોડા પૈસાનો જયાન કરના કનકી જતનો માલ ખરીદવો તેનું નામ કરકસર કહેવાય નહિ તે તો લોભ જ કહેવાય. કરકસરનો ખરો અર્થ એ છે કે જરૂર જોઈતી સાગ પ્રકારની વસ્તુઓ જોઈતા પ્રમાણમાં લેવી.

જો માલ ખરીદવો તે સારા પ્રકારનો ખરીદવો. હેમન્ત અને શિશિર ઋતુમાં નવું ધાન્ય હિતકર છે માટે તે ઋતુમાં નવું ધાન્ય મળી ગકે તો ખરીદવું. ખીજા ઋતુમાં બહુ જીનું નહિ તેમ બહુ નવું નહિ તેનું ધાન્ય ખરીદવું. ચોખા હમેશા જેમ જીનું તેમ વધારે સારા. કઠોળ નવા સારા જે ધાન્યમાથી વધારે પુષ્ટિ મળી શકે તેવું ધાન્ય ખરીદ કરવું.

શાકપત્રની ખરીદીમાં પણ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. તાજા શાકપત્ર લેવા એ હિત કરતા છે. ઘણા લોકો એકાદ બે પૈસા ખચાવવાને હવકા પ્રકારનું અતિ પાકી ગયેલ કે અતિ કાચુ અગર અડધું સોડું થાક લે છે. આવી જતના શાકપત્રોમાથી પુષ્ટિ તો

નથી મળતી પરંતુ રોગની હત્યારી થાય છે. ઘણા લોકો માણસે જેઓ પૈસાને પરમેશ્વર તરીકે પૂજે છે અને એકાદ પૈસાનું જરૂરી ખર્ચ કરતાં પણ જેઓને કમકમી આવે છે તેવા લોકો શાકભજિતમાં બ્યારે તમામ સારી જાતનું શાક વીણાઈને બાકી અતિ પાકું કે સડેલું શાક રહ્યું હોય છે સારે મોડા મોડા શાકની ખરીદીએ ભય છે અને જે શાકને સવાર પડતાં ગટર કે ઉછરડામાં નાખી દેવાનું હોય છે તેનું શાક અતિ સોયું મળતું હોવાને લીધે લાવે છે. શું આવી જાતના શાકનું ભોજન કરવું તે કરતાં શાક વગર ચલાવી લેવું તે બહેતર નથી ?

આ સિવાય પણ લુગડાં લતાં, રાત્ર રચિયું છત્યાદિની ખરીદીમાં પણ સાવધાન રહેવું અને સારી જાતનો માલ આવે છે કે નહિ તે તપાસતા રહેવું.

પુરૂષની મુખ્ય ફરજો.

દરેક મનુષ્યે હંમેશાં પોતાને કઈ કઈ ફરજો અદા કરવાની છે તે વિષે વિચાર કરવો. આ ફરજોમાં મુખ્ય ત્રણ છે.

૧ દરેક મનુષ્યે પોતાને પેદા કરનાર મહાન ઇશ્વરને યાદ કરવો.

૨ દરેક મનુષ્યે પોત પોતાની તંદુરસ્તી હરકાઈ ઉપાયે જાળવી રાખવી.

૩. પોતાના કુટુંબ પ્રત્યે સમભાવ જાળવી રાખવો.

આપણા દેશના પુરૂષોમાં સઘળા પોતાની સ્ત્રી પ્રત્યે કેવું વર્તન રાખવું તે બીજકુલ સમજતા નથી અને સમજવાનો પ્રયત્ન પણ કરતા નથી. સ્ત્રીઓ કેમ જશે ગુલામડી, અગર તો વિધવા-લોગનું સાધન હોય તેમ તેઓની તરફ ધાતકી વર્તણૂંક ચલાવવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓનો કોઈ પણ બાજતમાં મન પુછાતોજ નથી ત્યાં તેની જરૂરીઆતો તરફ તો લક્ષ ઝાંચીજ અપાય. સ્ત્રીઓને તેઓ દરેક બાજતથી અજ્ઞાન રાખે છે. તેમને તેઓ નજીની જેવી ભુલો

માટે પણ ધમકાવ્યા કરે છે અને કેટલાએક અતિ હલકટ કુટુંબમાં
તો તેમને ધોધાપાક પણ ચખાડે છે. આ સર્વ અવાનનુંજ પરિણામ
છે. સ્ત્રીઓ પુરૂષની અર્ધાંગના છે. જેઓ પોતાના અર્ધ અંગને—
અર્ધાંગનાને દુઃખ આપી, અન્યાય આપી બીજા અર્ધ અંગને સુખી
રાખવા પ્રયત્ન કરે છે તેઓ કોઈ કાળે તેમ કરી શકતા નથી.
વિચાર કરો કે સ્ત્રીઓ પોતાના ભાઈભાંડું, માળાપ વગેરેને તથા
તમારે સાં આવે છે, તમારી ચંદન રહે છે, તમારે સુખે સુખી થાય
છે અને તમારે દુઃખે દુઃખી થાય છે. તેનો સર્વ પ્રેમ તમને અર્પણ
કરે છે. જે સ્ત્રીઓ તમારે માટે આટલું કરે છે તેની તરફ તમે
નિર્દય થઈને કેમ શકો! આપણાં શાસ્ત્રો તો સ્ત્રીઓને દેવી તરીકે
સન્માન આપવા આપણને ભલામણ કરે છે. । યત્રનાયૈસ્તુ પુજ્યન્તે
રમન્તે તત્ર વૈષતાઃ । એ સૂત્રનો મર્મ ધ્યાનમાં રાખી તેની
તરફ જો યોગ્ય વર્તન રાખવામાં આવે તો અહિંજ સ્વર્ગ અનુભ-
વાય. સ્ત્રીઓજ ધરતી દેવી છે. સ્ત્રીઓ વડેજ આપણે ઉત્પન્ન થયા
છીએ. સ્ત્રીઓજ આપણા મુખ દુઃખમાં ભાગ લે છે તથા ખાનપાન-
નની અને ગૃહ સંબંધી તમામ બવસ્થા રાખે છે તેની તરફ તો
જેમ બને તેમ માયાળુ વર્તન રાખવું જોઈએ.

પુરૂષનું છોકરાં પ્રત્યેનું વર્તન—દરેક પુરૂષો પોતાના છોકરાં
નીતિમાન અને ચારિત્રવાળાં થાય તેમ ઇચ્છે છે. છોકરાને સદા-
ચારી અગર દુરાચારી કરવાં તે મનુષ્યના પોતાનાજ હાથમાં છે.
છોકરાંઓને નકલ કરવાની ટેવ કુદરતે બહુ વિશાળ પ્રમાણમાં
આપેલી છે અને તેથી તેઓ જેવું વર્તન પોતાનાં માળાપનું દેખે છે
તેવું વર્તન તેઓ શીખે છે. પોતાના માળાપની કાગળ, માયાળુ
વર્તન અને સદાચારથી તેઓ સહવર્તનવાળા થાય છે અને તેમની
એકાગ્રચેતી, ગરજતથી અને ખોટાં દંષ્ટાતથી તેઓ દુરાચારી થાય
જાય છે. જેઓ પોતાનાં બાળકોને ચારિત્રવાન કરવા ઇચ્છે છે તેઓએ
આસ ધ્યાનમાં રાખવું કે બાળકો ધમકી અગર મારતી બીક કરતાં

પ્રારથી અને શીઠી હાથથી આપાને વધારે વધ ચામ છે. પ્રારને
અર્થ આ ઠેકાણે એવો નથી કરવાનો કે તેમને અલુધટતા લાડ
અગર આગથી ઉછેરવાં અને તેની ગેરવ્યાજબી માગણીઓ પણ
પુરી પાડવી; છતાં જે માગણી તેઓની બુદ્ધિનો વિકાસ કરવાવાળી
તથા તેમને સદાચારને રસ્તે દોરવાવાળી હોય તે તો જરૂર પુરી પાડવી.

નોકર ચાકર પ્રાપ્તિનું વર્તન—પોતાના નોકર ચાકર પ્રત્યે
પણુ માયાળુથી વર્તવું કે જ્યો તઓ હોગે હોશે કામ કરે. જે શો
પોતાના નોકરને નોકર અગર ગુલામની દૃષ્ટિથી જ જુએ છે તે
શોકનાં કાર્યો કદિ પણ સારાં થઈ શકતાં નથી. નોકરની જરૂરીઆતો
અને તેનાં સુખ દુઃખોનો વિચાર કરી તેની તરફ યોગ્ય વર્તન
રાખવું. નોકરને એમ ન લાગવું જોઈએ કે શુદ્ધ સ્વેચ્છાથી પ્રતિ નિર્દય
અગર તો અપ્રદિન વર્તન ચલાવે છે. નોકરો ફક્ત સ્નેહનાજ બૂખા
હોય છે. ગમે તેટલો વધારે પગાર આપીને પણ જે તમે તેનાં
તરફ અધૃષ્ટિત વર્તન રાખશો તો તે જરૂર તમારાથી અસંતોષ
રહેવાનો. શો તો નોકરને ફક્ત પૈસા આપે છે પણ નોકર તો વખત
આબે પોતાની જાતને પણ આપવા પાછા પડતા નથી; માટે નોકર
તરફ માયાળુ વર્તન રાખવું. ફેટલાએક શોકને પોતાના નોકરના દરેક
કામમાં કંઈ અને કંઈ ખોડ કાઢવાની તથા ટક ટક કરવાની ટેવ
હોય છે. આવાં લોકોની પાસે એકને એક નોકર વધારે વખત
ટકી શકતો નથી અને વખતો વખત નવા નવા નોકરો બદલાયા
કરવાથી તેનું દાર્ય પણ અગડેલું જ રહે છે.

પાડોશી પ્રાપ્તિનું વર્તન—પોતાના પાડોશી પ્રત્યે દરેક
મનુષ્યે સલાહ સંપત્તિ વર્તવું. ઘણે ઠેકાણે એવું જોવામાં આવે છે
કે નજીવા દારણને માટે પણ પોતાના પાડોશી જોડે તકરાર અને
લડવાડ ચાલે છે. પોતાના પાડોશીને જરા પણ સુખ થાય અગર
તો અગમ્ય થવા લાગે તો તેની છતાં દરેક અને નકામું મનમાં
બગાવો કર્યા કરે છે. તેઓ પોતાના મનમાં નિરંતર એવું ધન્યતા

કરે છે કે મારા પાડોશીનું બુદ્ધિ યાચ અને માંડે બહુ યાચ; પરંતુ આ કોઈ રીતે ઇષ્ટ હોઈ શકેજ નહિ. આપણામાં કહેવત છે કે “પહેલું સગું પાડોશી” અને “મને નહિ તો મારા પાડોશીને હજો.” આ કહેવતનો મર્મ સમજવાની જરૂર છે. દરેક મનુષ્યે પોતાના પાડોશીના સુખ દુઃખમા ભાગ લેતા થવું જોઈએ અને તેને તે પ્રકારે સુખ યાચ તે પ્રમાણે પોતાનું વર્તન રાખવું જોઈએ.

જ્ઞાતિ અને સમાજ પ્રત્યે વર્તન—જે જ્ઞાતિ અને જે દેશમાં આપણે જનમ્યા હોઈએ તેનો ઉત્કર્ષ કરવા આપણાથી બને તેટલું કરવું એ આપણી સુખ્ય દરજ્જામાંની એક થવી જોઈએ. જ્ઞાતિસેવા અને દેશસેવા ત્રણ પ્રકારે થઈ શકે છે. ૧. ધનની સહાયનાથી, ૨. શરીરની મહેનતથી અને ૩. માનસિક કાર્યો જેવાં કે સદુપદેશ આપીને, લેખો લખીને અગર કોઈને સન્માર્ગે ચલાવીને. જેનાથી બની શકે તેણે તો ત્રણે પ્રકારે જ્ઞાતિ અને દેશ સેવા કરવી, પરંતુ જેઓથી ત્રણે પ્રકારે સેવા ન થઈ શકતી હોય તેઓએ ગમે તે એક પ્રકારે તો સેવા અવસ્થા કરવી જોઈએ. જ્યાં સુધી દેશ સેવાનું ખર્ચ રહસ્ય આપણામાં સમજાયું નથી ત્યાં સુધી આપણે આપણો, આપણી જ્ઞાતિનો કે આપણા દેશનો ઉદ્ધાર કદિ પણ કરી શકવાના નથી; કારણકે આપણે પોતાને આપણા કુટુંબ, જ્ઞાતિ અને દેશ સાથે ગાઢ ગંજીવ છે. સમાજમાં ચાલતી કેટલીક હાનીકારક રૂઢિઓનો નીકાલ જ્યાં સુધી યાચ નહિ ત્યાં સુધી ઉન્નતિને પ્રથમ પગથીએ પણ ચડાય નહિ. માટે જ્ઞાતિ અગર દેશ સેવાનું ખર્ચ રહસ્ય ધ્યાનમાં લઈ પોતાની બનતી સર્વ પ્રકારે મદદ કરતા રહેવું એ આપણો મહાન ધર્મ છે.

વખતનો સદુપયોગ.

મનુષ્યે પોતાના વખતનો કોઈ પણ ભાગ નિરર્થક વહી જવા જન દેવો વખતના વહેવાની સાથે કંઈ પણ જ્ઞાન મેળવી શકાય અગર તો કુટુંબ કે દેશ મેવા થઈ શકે તેમ હોય તો તે કરવું. આપણે

આપણા વખતની વ્યવસ્થા એવી રીતે કરવી જોઈએ કે તેથી આપણાં દરેક કામો કદાચ પણ વિધી વગર નિયમિતપણે ચલાવે. જેઓ મુલા ઉડવામાં નિયમિત રહે છે તેઓનાં તમામ કાર્યો બનતાં મુખી નિયમિત રહી શકે છે. દુરસદના વખતનો પણ સદુપયોગ કરવો. સારાં સારાં પુસ્તકો વાંચવાં, તંદુરસ્તી સારી રહે તેવી રમત ગમતો કરવી કે ફસરત કરવી. હવેના પ્રદારનાં નોંધણનાં વાંચન, જુગાર અથવા કસક હાથન થાય તેવી રમતો, પારકી નિંદા કે કુથલી વગેરેમાં સમય વ્યતિત કરવો એ તો વખતનો ધાન ક્યો કહેવાય. ગણિત, વ્યાકરણ, ઇતિહાસ, ખગોળ, ભુગોળ, રસાયનશાસ્ત્ર, ઇલાદિ વિષયો સંબંધી હાથમાં આપણા દેશના જુના સાહિત્ય ઉપર પડળ ચઢી ગયા છે તે ઉતારવાની જરૂર છે. જે માણસ પોતાની દિનચર્યામાં બરાબર નિયમિત રહે છે તે પોતાનાં તમામ કાર્યો કરવા ઉપરાંત પણ આવા વિષયો શીખવાને માટે વખત મેળવી શકે છે. ફનિયાનો ઇતિહાસ તપાસતાં માલમ પડે છે કે જે લોકો પોતાના નામ અમર કરી ગયા છે અને પોતાની યાજ્ઞ અશ્વ્ય કીર્તિ મુદી ગયા છે તેઓ સર્વ નિયમિત કામ કરનાર હતા.

પૈસાનો સદુપયોગ.

જેમ વખતનો દુરપયોગ થઈ શકે છે તેમ પૈસાનો પણ નકારો ઉપયોગ થઈ શકે છે. જે પૈસાનો વ્યય કરનાં બીજાને હાની ન થતાં પોતાને, પોતાના કુટુંબને અગર દેશને હાનિ થાય તે પૈસાનો સદુપયોગ સમજવો. જે પૈસો પ્રમાણિક નોકરી અગર વેપારદારા મળે તેની વ્યવસ્થા કેવી રીતે કરવી તે દરેકે જાણવું જોઈએ. બીજા જરૂરી ખર્ચેમા હડાઉપણે પૈસાનો વ્યય કરવો નહિ. જે કામ કરતાં એક પૈસાતું ખર્ચ થતું હોય તે કામ કરવામાં જે પૈસા ખર્ચવા એ તેનો દુરપયોગ કહેવાય, તેમ જ્યાં જે પૈસા ખર્ચવાની જરૂર હોય અને તે ન ખર્ચવાથી પ્રત્યક્ષ અગર પરોક્ષ કષ્ટપણ પ્રદારની હાની થતી હોય અથવા થવા સંભવ હોય તેવા કામમાં એક પૈસો

ખરચવો એ પણ પૈસાનો હીન અથવા મીથ્યા ઉપયોગ કર્યો કહેવાય. વળી જ્યાં પૈસા ખરચવાની જરૂર હોય ત્યાં ન ખરચવા અને જ્યાં જરૂર નથી ત્યાં ખરચી નાખવા એ પણ પૈસાનો દુરુપયોગજ કહેવાય. આપણા દેશમાં ઘણા શ્રીમંતો પૈસાનો મીથ્યા ઉપયોગ કરીને અને પગલે કરે છે. જે તેઓ પોતાની કાર્પનિક જરૂરીયાતો ઉપર કામુ રાખે અને પોતાના પૈસાનો સદુપયોગ કરના ધારે તો તેઓ તેમથી અનેજ અપગ અને નિગધારેને નિભાવી શકે. લગ્નના વર-ઘોડામાં લખલુટ ખરચ લાડી, તોડી અને ગાડી પાછળ કરે પણ ખરેખર કુખી અને નિરાશ્રિતોને એક પાછ પણ આપવામાં કુભાય એ પણ પૈસાનો મીથ્યા ઉપયોગ સમજવો. વળી બીડી, આપણી અને અપરુડેટ ફેશનના કટના પોગાકોનો શોખ એ પણ આજુ જમાનાના નકલી અને ખોટા ઉદ્દાહો છે. તે સર્વ તજવા જોઈએ. હાલ તો ખાદીના પહેરવેશને લીધે પોશાકની વધી પડેલી આજકાલ ઘણા શ્રીમંતો અને સજ્જનોના ધરમાંથી નીકળતી જાય છે અને હજુ પણ દેશ મેવકો સતત પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે તેથી તે વધારે પ્રમાણમાં નીકળી જશે એમ લાગે છે. જે પોશાકમાં પુરતા પ્રમાણમાં સાદાઈ અને સ્વચ્છતા દાખલ થશે તો હિન્દ પોતાના દેશમાંથી બહાર જતા લાખો પૈસા બચાવી શકશે. જુગાર અને સદો પ્રથમતો ભોંકોને લાલચ આપી લલચાવે છે પરંતુ અંતે તેને પાપમાલ કયાં સિવાય રહેતા નથી માટે તેમાં પણ પૈસા વાપરના નહિ.

કરજ--સુદ માણસો પોતાનો ગૃહબ્યક્તિ એવી રીતે ચલાવે જોઈએ કે તેથી એક પાછળ પણ કરજ ચલા ન પામે માત્ર વેપારમાં ખોટ જાણી કે મરણ પરણેતરના પ્રમગથી કરજ ચાલે છે એમ નથી. એક સાધારણ ગૃહસ્થ પણ જે કરકસર કરીને અને સાચવી સભાળીને પોતાના ઉપજ ખરચનો અંદાજ નહિ રાખતા મગજ પ્રમાણે પૈસા વાપરવા માટે તો થોડા વર્ષમાંજ તેના ઉપજ કરજનો અસહ્ય ભોજો થઈ પડે. ઉદ્યોગ નહિ કરવાથી, આજસાધથી

ગૃહસ્થમાં ગણવાના ખોટા ગર્વથી, દાંત્વનિક જરૂરીઆતો વધારી મુકવાના અભ્યાસથી, મોટા મોટા ઇક્કાઓ મેળવવાની અભિલાષાથી કે ગરીબમાં ગણાઈ જવાના ખોટા ભયથી પણ માણસ સહેજમાં કરજમાં આવી પડે છે. કરજ વાળો માણસ કદિ સુખી થઈ શકતો નથી. તેના લેણુદારો તેની પાસેથી ધીરેથી રકમ બદલ વ્યાજતો લે છે, છતાં તેની તંગીને વખતે ખોટો તગાદો કરી તે માણસને હાથે-શને માટે પોતાનો ઝોશીઆળો રાખે છે. આવી રીતે કરજ કરવાથી કેટલીક વખત કરજદાર માણસને પોતાની ઇચ્છા વિરુદ્ધ દેવતા પોતાના લેણુદારને સતોપવાની ખાતર કેટલીક વખત કેટલાંક કાર્યો અપ્રમાણિક પણે કરવાની ફરજ પડે છે. આ અપ્રમાણિક પણું તેને અનીતિને ઉપે રસ્તે દોરી લઈ જાય છે. આ સિવાય ક્યદા રૂપી રાક્ષસ પણ કરજદારને વખતો વખત રંગડયા કરે છે. કેટલીક વખત નવાળી શકાય તેવું મોટું દેવું થઈ જવાથી ઘણા માણસોએ ખોટી શરમને વશ થઈને આપઘાત કર્યાના દાખલા ઘણી વખત બની ગયા છે. માટે દરેક માણસે પોતાની આવક જવલનો હિસાબ જરાજર રાખવો અને કુલપુજી જનીને પોતાના ગળ ઉપરાંત સોઠ તાણવી નહિ. માણસ જાતિએ પરસ્પરના સુખદુઃખમાં ભાગ લેવો અને તંગીને વખતે આશ્રય આપવો એ દરેક મનુષ્યની ફરજ છે અને તેથી કદાચ કુદરતી દારણે કેઈ તંગીમાં આવી પડે તો તેને પૈસા કરજો લેવાનો હક પણ છે; પણ તેણે પૈસા આપશે કરવામાં અને આપેલા વાવદા અને વચનો પાળવામાં પ્રમાણિકપણું જાળવી રાખવું.

આપણા લોકોને હધારે માત્ર લેવાની કુટેવ પડી ગઈ છે. ઉધાર માત્ર લેવાથી લોકોમાં અપ્રમાણિકપણું દિવસે દિવસે વધી પામતું જાય છે. દારણે ઉધાર આપનારા વેપારીઓ વ્યાજ ખાધેના બદલે પોતાના ગ્રાહક પાસેથી ગમેતે રીતે વાળી લેવા સુક્તા નથી.

આ સિવાય પણ ઉધારે માત્ર લેવાથી બીજી ઘણી રીતે નુકસાન વેડવું પડે છે. એકતો બાવ સવાયો મંડાય છે, બીજું નોકર

ચાકર વગર મંગાવે અગરતો જરૂર કરતાં વધારે માલ લાવે છે, ત્રીજું પૈસા રોકડા આપવાના ન હોવાથી જે માલ વગર નિભાવી શકાય તેમ હોય તે માલ પણ લેવાની લાલચ થાય છે, ચોથું અપ્રમાણિક વાણેજીઓ વચમાંથી ખાઈ જાય છે, પાંચમું દુકાનદાર બનતાં સુધી કચરા જેવો માલજ ઉધાર લેનારને આપે છે, છઠ્ઠું એકી વખતે ઘણા પૈસા ચુકવવા પડે છે, સાતમું પૈસાની સવડ ન હોવાને લીધે ઉધરાણી વાળાના કડોર શબ્દો સાંભળવા પડે છે આ વગેરે અનેક અનર્થો રકત ઉધાર લેવાની કુદેવથીજ જન્મ પામે છે. માટે જ્યાં સુધી આપણું ચાલી શકે ત્યાં સુધી ઉધાર માલ લેવો નહિ.

દુકામાં વગર જરૂરી ખરચોમાં પૈસા વાપરવો તે હડાઉપણું કરજ અને અનીતિમાં માણસને ઘેરી જાય છે. પોતાના કુટુંબનાં કોઇપણ માણસો માંદા ન પડે તે માટે તેમને નિયમિત પણે વર્તવાની ટેવ પડાવવી અને તેઓ સદાચારી અને નીતિમાન થાય તેવી કેળવણી આપવી એ સર્વ કરજો ધરના મુખ્ય માણસની છે અને તેથી તેણે પોતાની જવાબદારી સમજીને માથે આવી પડેલી દરજ સૌથી સરસ રીતે જળાવવા કોશિશ કરવી અને ધરના માણસોને તેવી ટેવ પાડવી.





નવમ પરિચ્છેદ.

શ્રીચર્યા.

અર્થમ્ય મંગલદેવેનાં ધ્યયે ચૈવ નિયોજયેત્ ।

શૌચે ધર્મેન્ન પક્ષ્યાંચ પારિણાદ્ય સ્વચેક્ષણે ॥

માનવધર્મશાસ્ત્ર.

સ્ત્રીતું કર્તવ્ય—અનાદિકાળથી એવું ચાલ્યું આવે છે કે કુટુંબના ભરણપોષણ માટે સ્ત્રીએ ધરતું તથા પુરુષે બહારતું કાર્ય કરવું. માનવ ધર્મશાસ્ત્રના નવમા અધ્યાયમાં લખેલું છે કે “સ્ત્રીને ધરખર્ચતું ધન સાચવવામાં, પૈસાનો વ્યય કરવામાં, ધરની પવિત્રતા બાળવી રાખવામાં, ધર્મ એટલે પતિ એવા વગેરેમાં, રસોઈ તૈયાર કરવામાં તથા ધરનાં વાસણ કુસણ ઇલાદિ સર્વ વસ્તુની સંભાળ રાખવામાં જોડવી.

ગૃહીણી તરીકે સ્ત્રીના હાથમાં ઘણાંજ જોખમનાં કામો સોંપવામાં આવેલ છે. ગૃહરાજ્યમાં તેમનું મહત્વ અને પ્રબળપણું ઘણું મોટું છે. તેમની સમજણ, આવડત અને કાળજી ઉપર આખા કુટુંબના સુખનો આધાર છે. એક સમજી, મુરડ, બલી અને કુશળ સ્ત્રીથી આખું કુટુંબ સુખી થાય છે અને એક મુર્ખ, હડીવી, ડુવડ અને આળસુ સ્ત્રીથી આખું કુટુંબ દુખમાં આવી પડે છે, સ્ત્રીઓને ગૃહરાજ્યમાં નાના પ્રકારનાં અનેક કામો સોંપવામાં આવેલ છે કે જે કાર્યોમાં પુરુષો બીલકુલ લક્ષ આપી શકતા નથી. સંશ્લેષમાં ઠહીએ તો કુટુંબ આખાનું રક્ષણ અને જીવનદોરી સ્ત્રીઓના હાથમાં છે. સ્ત્રીઓની દિનચર્યા વિષે શુક્રનીતિના ચોથા અધ્યાયમાં નીચે પ્રમાણે લખેલું છે.

“સ્ત્રીએ પતિની પહેલાં હડી દાતણ પાણી કરી મુખ ધોઈ પયારી ઉપાડવી, સારખાદ ધરને ઝાડીઝુડી સાફ કરવું. પછી રસોડાનાં

બધાં વાસણો ધરતી બહાર લાવી સારી રીતે માંજ માટી વતી
 ચુલાને લીંપવો અને તેમાં રસોઈ માટે કાષ્ટ વગેરે મુકી અગ્નિથી
 તેને ચેતાવવો. પછી ઘરમાં વાપરવાનાં બીજાં વાસણ, ધી તેલ વગેરે
 રસ, ધાન્ય તથા નિત્ય ખર્ચ માટેના પૈસા તપાસવા. એ રીતે સવા-
 રનું કામ કરી નાહી ધોધુ સ્વચ્છ થઈને સાસુ સસરાને પગે લાગવું.
 ત્યારબાદ પોતાના સ્વામિએ, માતા પિતાએ, ભાઈએ, મામાએ
 અગર સંબંધીઓએ આપેલાં વસ્ત્રાલંકાર ધારણ કરવાં. સ્ત્રીએ હાથેશાં
 મન, વચન, અને કર્મથી શુદ્ધ રહી પતિની આજ્ઞા પાળનારી અને
 તેને છાયાની પેઠે અનુસરનારી થવું તથા સ્વચ્છ, તેના હિતના કાર્યમાં
 મિત્ર સમાન, અને હુકમ બજાવવામાં દાસી સમાન થવું. પછી રસોઈ
 તૈયાર કરી પતિને નિવેદન કરી તેણે દરેલી પ્રથરની પ્રાર્થના વડે
 વિત્ર દરેલાં તે અન્ન વતી પોતાના સાસુ સસરાદિ તથા બાળગો-
 ાળને જમાડવાં. પછી પતિને જમાડી તેની રજા લઈ બાકી રહેલાં
 અન્નમાંથી પોને ભોજન કરી બાકીનો સમય ઘરમાં બેઠતી વસ્તુ-
 સ્વચ્છ કરવામાં અને આવક બાવકનો વિચાર કરવામાં કાઢવો. આ
 રીતે સાધ્વી સ્ત્રીએ ફરી સાંજ તથા સવાર ઘરને નિત્ય શુદ્ધ કરી
 રસોઈ તૈયાર કરી કુટુંબી જનોને જમાડવા. રાત્રિએ પોતાની રૂચિ
 પ્રમાણે જમી ગૃહનું બાકીનું કામ કરી સારી રીતે શય્યા બીછાવીને
 પતિસેવામાં હાજર થવું, અને પતિ નિદાવશ થાય ત્યારે પતિમાંજ
 મન. રાખીને નિષ્ક્રમ તથા શુતેન્દ્રિય થઈને સાવધાન રહી સુવું.
 સ્ત્રીએ ઉંચે સ્વરે, કંઠોરપણે, અગ્રિય લાગે તેવું અને બોલતાં બહુ
 બેર પડે તેવું વાક્ય બોલવું નહિ; કોમળની સાથે વાદવિવાદ કરવો
 નહિ; પોતાના પતિને ઘણું ખર્ચ કરાવવું નહિ; અર્થ વગરનું વચન
 બોલવું નહિ; અને પતિના ધર્મ તથા અર્થ સંપાદનમાં વિરોધી
 થવું નહિ. સાધ્વી સ્ત્રીએ ગદ્ગદ, અવિવેક, ક્રોધ, અદેખાઈના વચન,
 ચાડી ચુગલી, નિંદા, હિંસા, વિષયમાં મોહ, અહંકાર, આપવડાઈ,
 ઇશ્વરમાં અનાસ્તા, સાહસ, ચેારી અને દંભનો ત્યાગ કરવો. વળી

શ્રીએ ખેતી વેપાર વગેરે પુરૂષના ધંધામાં સહાયકારી થવું, અને મંગીત તથા મધુર જાપણથી જેવી રીતે પોતાનો પતિ પ્રસન્ન થાય તેવી રીતે વર્તવું. જેનો પતિ પરદેશ ગયો હોય તે શ્રીએ વિશેષ ધરેણું પહેરવા નહિ, પણ માત્ર સૌમાન્ય દર્શક આધુપણ પહેરવા અને ધણીના હિતમાં પ્રીતિ રાખી દેવના આરાધનમાં તત્પર રહેવું, કારણ કે શ્રીને પતિ સમાન ક્રોધ પાળનાર તથા સુખ આપનાર નથી અને ધનાદિ સર્વ વસ્તુનો નાશ થતા પણ પતિ એજ શ્રીને આશ્રય રૂપ છે. ”

આ પ્રમાણે શુકનીતિમાં શ્રીની સામાન્ય ચર્ચા તથા નીતિ અને સદાચાર આપેલ છે. જો શ્રીઓને તે પ્રમાણે વર્તવાનું શિક્ષણ આપવામાં આવતું હોય તો આ પૃથ્વી ઉપરજ અર્ગ સુખ મળે, પરંતુ અશ્વમેસ ! કે આર્યોના સુખનો તે જમાનો ચાલ્યો ગયો ! આજે તો શ્રી સ્વતંત્રનો જમાનો છે તેમાં શ્રીઓને પુરૂષના જેવ જ હકો આપવાના કાયદા પસાર થાય છે અને આ રીતે શ્રી પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે રહી પુરૂષ ઉપર પોતાનું સર્વોપરીપણુ સાધી શકે છે.

શ્રી કેળવણી.—બાળિકાઓને નાનપણથીજ એવા પ્રકારની કેળવણી મળવી જોઈએ કે તેઓ આદર્શ ગૃહીણી થાય. આપણા આર્યાવર્તમાં આપણે શ્રીઓ પાસે નોકરી અગર ધંધો કરાવવા માગતા નથી અને તેથી તેને તેવા પ્રકારની કેળવણીની જરૂર પણ નથી. શ્રીઓને વડીલ અગર બેરીસ્ટર બનાવવાની જરૂર નથી પરંતુ ઘરની વ્યવસ્થા કેવી રીતે ઉત્તમ પ્રકારની રહે તથા પોતે પોતાના બાળ બચ્ચા સહિત કેવી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકે તે મંમંથી જ્ઞાન તો તેને જરૂર મળવું જોઈએ. આપણી શ્રીઓમાંથી ઘણી અમણુ હોય છે અને જે થોડી બણેલી હોય છે તે અપૂર્ણ વિદ્યાવાળી તથા પાશ્વાલ કેળવણી પ્રમાણે બણેલી હોય છે તેથી તેઓ પોતાના ઘર ંસારને સુખી બનાવી શકતી નથી. બાળિકાઓને અક્ષરજ્ઞાનની સાથે ઘરની સ્વચ્છતા, ગેસાઈ, સીવણ, ગઠન, અતીથિ સત્કાર, આસિદ્ધ ધર્મમાં

પાળવાના તથા સગર્ભાવસ્થામાં પાળવાના નિયમો, બાળ ઉછેર ઇત્યાદિ કે જેની ઉપર ઘર સંસારનો ખરો આધાર છે તે વિષે શિક્ષણ આપવાની ખાસ જરૂર છે. કેટલીક શાળામાં શીવણ ગંઠન ઇત્યાદિ શીખવવામાં આવે છે પણ બીજી બધી જરૂરી બાબતો શીખવવામાં આવતી નથી. અત્રે દીલગીરી સાથે કહેવું પડે છે કે સ્ત્રીઓને આદર્શ સ્ત્રી બનાવાય તેવી એક પણ શાળા આપણા આર્યાવર્તમાં હાલમાં હસ્તીમાં હોય તેવું જણવામાં નથી.

ધરતી સ્વચ્છતા—આપણી આરોગ્ય અવસ્થાનું એક કારણ ઘરમાં હોવી જોઈએ તેટલી સ્વચ્છતા નથી રહેતી તે છે. ધરતી સ્વચ્છતાનો વિષય સ્ત્રીઓ સાથે વધારે સંબંધ રાખે છે. જે ઘરમાં સ્ત્રીઓ સુધડ હોય છે તે ઘરના પુરૂષો પણ સુધડ રહે છે અને જે ઘરની સ્ત્રીઓ કુવડ અને ગંદી હોય છે તે ઘરના પુરૂષો પણ ઘણી માબતમાં પરાધીન હોવાને લીધે મેલા થેલા કરે છે. ધરતી અંદરના જુદા જુદા ખડે, તેની અંદરની ચીજો, રાચરચીલાં, વાસણકુસણ અને ધરતી અંદરના માણસોને પહેરવાનાં વસ્ત્રો સ્વચ્છ રાખવાં અગર રખાવવા એ કામ સ્ત્રીઓનું છે. અસ્વચ્છતા, અવાવરપણું, મેજ, બીનાશ અને ગંદાપણાથી લાખો સૂક્ષ્મ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે, અને એ જીવો નાના પ્રકારના યોગેને ઉત્પન્ન કરે છે. સુવા, ખેસવા, ઝોડવા અને પહેરવા માટે નિત્ય વપરાતાં કપડાંમાં આપણા શરીરનો મેલ એકઠો થાય છે અને તે મેલ જંતુઓને ઉત્પન્ન કરે છે. એ કપડાઓ નિત્ય તડકે નાખવાથી અથવા તે સ્વચ્છ પાણીથી ધોવાથી તે મેલ તથા જીવાતનો નિકાલ થાય છે. એક દિવસ એક તાજું ધોએલું સ્વચ્છ પહેરણું પહેરો અને ખાત્રી કરો કે એકમા આનંદ અને બીજામા કંટાળો આવે છે કે નહિ. મેલ પહેરણું પહેરવાથી મેલ કરડવા લાગે છે. ખરી રીતે જોતાં મેલ કરડતો નથી પણ મેલથી ઉત્પન્ન થએલા જંતુઓ કરડે છે. એ જંતુઓ કરડીને શરીરનું સોડી બગાડે છે. પરમેશ્વરને નીકળના

છિદ્રોના માર્ગે તે જાંતુઓ રક્તમાં પ્રવેશ કરે છે અને લોહીમાં નાના-પ્રકારના વિદારો પેદા કરી ખસ, લુખસ, ખરજનું, ચળ, ફાડી, ગડ-ગુમડ ઇત્યાદિ અનેક પ્રકારના ચામડીના દરદો પેદા કરે છે. જો ધરની સ્ત્રી આ બધું જાણતી હોય તો તે ધરમાં તમામ પ્રકારની ચોક્ખાઈ જાળવ્યા સિવાય રહેશે નહિ અને પહેરવા ઓઢવાનાં વસ્ત્રો પણ સાફ રાખ્યા સિવાય રહેશે નહિ.

સ્ત્રીઓની ખાસ ફરજ છે કે તેમણે ખાદ્ય પીવાની વસ્તુઓની સંભાળ રાખવી. તેને ચોક્ખી, તાજ અને બરાબર પકાવેલી રાખવી. ધરની સ્ત્રી ગમે તેવી બણેલી, ગ્રેમાળ, ચતુર, અને ડાહી હોય પરંતુ જો તે ધરના કામમાં બેદરકાર અને રાધણકામાં ખામીવાળી હોય તો તે સંપૂર્ણ શૂદ્ધિથી કઢી શકાયજ નહિ. ખરી વાત છે કે તેવી સ્ત્રી એક રીતે પોતાના પતિનું મન રીઝવી શકે છે. પરંતુ પોતાની રાધણકાની અજાણતાથી પોતાનું, પોતાના પતિનું અને પોતાના બાળબચ્ચાનું સ્વાસ્થ્ય બગાડશે. સ્ત્રીની ગેર-વર્તણૂક અને નહારા સ્વભાવથી ધરના સર્વળા માણસોનું આરોગ્ય બગડે છે; કાળજી કે ધરમાં સંપત્તિ સારી હોય છતાં પણ સ્ત્રી લોભી, આગસ્ટ અગર આવડત વગરની હોય તો કાચી અને નહારી રસોઇ, મેલા કપડા અને ધરમાં મંદારી રાખી સર્વને રોગી બનાવશે. સ્ત્રીઓની નૈસર્ગિક કસરત.

દળનું, પાણી ભરતું, વાસણ માળવા વગેરે સ્ત્રીઓને માટે કુદરતની કસરત છે. અમાઢના વખતમાં સ્ત્રીઓ ધરમેળે દળતી તથા પાણી ભરતી શ્રીમંતના ધરની સ્ત્રીઓ પણ પોતાના પોપણુ જોગ દળતી તથા પાણી ભરતી. તેનું પરિણામ એ આવતું કે તે વખતની સ્ત્રીઓના શરીર દસાએવા મજબુત રહેતા. આજે આવી દસગતોના અભાવે સ્ત્રીઓની નાણુકાઈ અને મરણુ પ્રમાણુ વધતું જતું જોવામાં આવે છે સ્ત્રીઓમાં ઘંટી ફેરવવા માટે જોઇએ તેટલું બળ રહ્યું નથી અને મોટા ઘહેરોમાં ના તથા દળવાના સંચાઓની મગવડ-

ખરી રીતે તો અગવડ-થવાથી સ્ત્રીઓને તે કામ કરવું પડતું નથી અને તેથી કુદરતી રીતેજ તેઓનો બાધો એવો થઈ ગયો છે કે પાણીનું બેદું ઉપાડતા તેઓને થાક લાગે, શ્વાસ ચઢે, માથું દુઃખે, કમર લચકાઈ જાય અને આખે અધારા આવે. આજે ભારતવર્ષમાં સ્ત્રીઓની અદર ક્ષયતું અને હિસ્ત્રીરીયાતું પ્રમાણ અતિશય વધી ગયું છે. આપણી સ્ત્રીઓં મુઢરેલા દેશોની નકલ કરી દળવું, પાણી ભરવું, વાસણ માજવા વગેરેમાં હલકાઈ માને છે, પરંતુ ધ્યાનમાં એ રાખવાતું છે કે યુરોપાદિ દેશોની સ્ત્રીઓ ખુદી હવામાં ફરવું, ટેનીસ રમવું છત્યાદિ કસરતોથી પોતાના શરીરનો બાધો ટકાવી રાખવાતું ભૂલતી નથી. જ્યારે આપણા દેશમાં તેવું કંઈ નથી.

રસોડું અને રસોઈ—રસોડાની સ્વચ્છતા, વ્યવસ્થા અને રસોઈ એ પણ સ્ત્રીઓના કારભારનીજ વાત છે રસોડાની અદર હવા તથા અજવાળાને સ્થાન મળવું જોઈએ અને ધુમાડાનો જલદી નીકાલ થાય તેની સગવડ હોવી જોઈએ. જની શકે તો રસોડું બેંક ઉઠકના ઓરડાથી અલગ રાખવું.

રસોડાની વ્યવસ્થા ઉત્તમ પ્રકારની હોવી જોઈએ તેની અદર વાપરવાના કામ વાસણ સ્વચ્છ અને માજેલા રાખવા. વાસણો માજવામાં ખાસ ધ્યાનમાં એ રાખવાતું છે કે તેને સાફ માટી અગર રાખવતી ધસી ચોક્ખા પાણીથી ધોઈ નાખવા કંઈ પણ વસ્તુ સડેલી અગર વાસી રહેવા દેવી નહિ, કારણકે તેથી હવા દુષિત થઈને બીજા રાધેલા અન્નને બગાડે છે. રસોઈમાં વાપરવાના વાસણોને દલાઈ વખતો વખત દેવરાવવી માગીના વાસણ હોય તો તેને બરાબર સાફ કરવા ખાસ ધ્યાન રાખવી.

રસોઈ માટે વાપરવાનું ધાન્ય સડે નહિ કે બગડે નહિ અગર તેમાં જીવાત ન પડે તેવું પણ ધ્યાન રાખવું. પાણી ઉપર મનુષ્ય જીવનનો મોટો આધાર છે માટે મજત મળતું પાણી પોતાના ઘરના ગાજાનો અદર મેલુ, વાસી કે જીવાતવાળું ન થઈ જાય તેની ખાસ

કાળજી રાખવી. પીવાનું પાણી સ્વચ્છ રહેતા હોય તેવા કુવા, નદિ કે તળાવમાંથી, સ્વચ્છ વાસણમાં લાવી, જ્યાં મળંજીવતી ગળી નિસ ધોવાએલા જોળાની અંદર ભરી રાખવું, કુટુંબના એકાદ માણસની આજસ અગર ખેવકુશીને અંગે આખા કુટુંબની તંદુરસ્તી બગડે છે એ વાત અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ સમજતી નથી. સ્ત્રીઓ જે વ્યવસ્થામાં સમજતી ન હોય તે વ્યવસ્થા તેમને બરાબર સમજાવવી એ દરજી પુરોષની છે. મનમાં બબડવાથી કે નિભાવી લેવાથી સ્ત્રીઓની જીવો સુધરતી નથી.

દરેક પ્રકારની રસોઈ એવી રીતે બનાવવી કે તે દાઝી જાય નહિ તેમ કાચી પણ રહે નહિ. દાઝી ગએલી રસોઈમાંથી પુષ્ટિકારક સત્ત્વ બળી જાય છે અને કાચી રસોઈ ખાવાથી તે અનાજ બરાબર પચતું નથી અને તેથી ઝાડા, મરડા ઇલાદિ થઈ શરીરનું પોષણ કરવાને બદલે શોષણ કરે છે, રસોઈમાં પાણીમાં બાફેલી ચીજ જલદી પચે છે અને તળેલા પદાર્થો મોડા અગર મુશ્કેલીથી પચે છે. પ્રવાહી અને પાતળા પદાર્થો જલદી પચે છે અને ચીકણા, કઠણ અને ઘટ્ટ પદાર્થ મોડા અગર વધુ મહેનતે પચે છે. રસોઈમાં રમિ ઉત્પન્ન કરવા ખારા તેમજ તીખા પદાર્થો વાપરવા પણ તેનો અતિ ઉપયોગ કે હીન ઉપયોગ થવો ન જોઈએ. રસોઈના પાત્રો ઉપાડાં ન રાખતાં તેને ઢાંકી રાખવાં. ખાતાં જાણી વધેલું અન્ન વાસી નહિ રાખતા ગરીબ ગરબાને આપી દેવું અગર ગાય કુતરા કે દાગડાને નાખવું. વાસી કે બગડેલા અન્નથી તંદુરસ્તી બગડે છે.

શીવણ, ગાંઠન, ભરતકામ.—સ્ત્રીઓએ ઘર કામકામમાંથી પરવારી દુરસદના વખતનો ઉપયોગ શીવણ, ગાંઠન કે ભરતકામમાં ગુમારવો, ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાના દુરસદના વખતનો ઉપયોગ પાછી નિંદા, ચાડી અને દલ્લાં દેવામાં કાઢે છે પણ જ્યે તે શીવવાનું અગર ભરવાનું શીખી લેતો પાછી નિંદામાંથી બચી જવાય અને બાળબચ્ચાંના કપડા શીવડાવવાનું ખર્ચ પણ બચાવી શકાય. વળી

આવી ધરગતુ વિધાથી બીજા ઉપર ઉપકાર પણ કરી શકાય છે. હાલમાં ખાદીનો વપરાશ હિન્દમાં દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. વધે તે મુદ્દ છે કારણ કે તેથી હાથે કાંતેલા સુતરના પૈસા મળવાને સ્ત્રીધે ગરીબ વર્ગની સ્ત્રીઓને રોજી મળવા લાગી છે. વળી તેથી હિંદુસ્તાન ખહાર પ્રતિવર્ષ આશુનું જતું અઢળક નાણું હિંદુસ્તાનમાં જ રહે છે. જેઓને શ્રીવંશ અગર ભરત કામથી કંટાળે આવતો હોય તેઓએ પુરસદના વખતમાં કાંતવું. વળી કાંતતા શીખવામાં ખુબ વખત લાગતો નથી. અગાઉ આપણા દેશના દરેક આર્ય રમણિઓ કાંતવામાં ખુબ કુશળ હતી. કાંતવાનું રાખવાથી વખતનો સહ વ્યય થાય છે, પૈસા મળે છે અને દેશ સેવા કરવાનો અલભ્ય લાભ મળી શકે છે.

શુદ્ધ વ્યવસ્થાનું સામાન્ય જ્ઞાન. દરેક સ્ત્રીએ પોતાના ધરસંસાર કેવી રીતે ઉત્તમ પ્રકારે ચલાવવો તે જાણવું જોઈએ. ધર ચલાવવામાં ડહાપણની મોટી જરૂર છે. જે સ્ત્રીને પોતાનું ધર ચલાવતાં ન આવડતું હોય તેને સ્ત્રી કહેવી કે કેમ તે એક સવાલ છે. આપણા પ્રાચીન ગ્રંથો પરથી માલમ પડે છે કે પૂર્વે સ્ત્રીઓ ધર કારભારમાં ધણીજ નિપુણ હતી. તેઓ પોતાના ધર સંસારને ઉત્તમ રીતે ચલાવી પોતાના પતિના સન્માન, આખર તથા કિતમાં ધણી વધારો કરતી હતી. જે શ્રીમંતોના ધરનો કારભાર બાંહેટી સ્ત્રીઓ ચલાવે છે તેનો સંસાર કદિ પણ સારી રીતે ચાલી શકતો નથી. ધરે કોઈ સગાસંબંધી, આડોશી પાડોશી, મિત્રો કે અતીથિ આવે તો તેની સરભરા કેવી રીતે કરવી તે સ્ત્રીએ ખાસ જાણવું જોઈએ. વળી પોતાના નોકર-ચાકર પાસેથી કેવી રીતે કામ લેવું, તેના તરફ કેવી રીતે અનુકંપા રાખવી વગેરે બાબત પણ સ્ત્રીઓના જ્ઞાન બહાર ન હોવી જોઈએ.

શ્રીમંત તથા મુસદ્દી વર્ગની સ્ત્રીઓ કદાચ જાતે પરચુગ્લુ વૈતર્ક ન કરે તો ચાલે પણ તે ઉપરથી એમ નથી કરવું કે તેમણે

મેજશોખમા એકદમ આગળ વધી જઈને પાણી પણ નોકર પાસ-
ત્યારેજ પીવું. આવી સ્ત્રીઓએ તમામ કામકાજ પોતાનાં અધ્યક્ષ-
પણુ નીચે કરાવવું. રમોઈનો સામાન તૈયાર કરાવવો, અથાણું
અથાવવાં, ખોરાકની વસ્તુઓનો સંગ્રહ રખાવવો, ઘરની અંદર કોઈ
બીજા બગડી ન જાય તેની તપાસ રખાવવી અને પોતાના ઘરમાં
પતિની અગર તો કુટુંબની પ્રતિષ્ઠાને હાર્નિ ન પહેાચે તેવો કોઈપણ
જનાવ બનવા ન દેવો.

કુટુંબ પ્રત્યે સ્ત્રીની ફરજ. સ્ત્રીએ ગૃહરક્ષિકા છે. તેના
ઉપરજ કુટુંબના સુખદુઃખનો આધાર છે. તેણે પોતાના સાસુ સસરા,
નણંદ, દિયર આદિ તરફ કેવી રીતે વર્તવું તે સર્વ જાણવું જોઈએ.
સ્ત્રીએ પોતાનું વર્તન એવા પ્રકારનું રાખવું કે જ્યારે કુટુંબના તમામ
માણસો તેને આહિ અને તેના તરફ મમતા રાખે. આજે તો સ્ત્રીસ્વા-
તંત્ર્યનો જમાનો છે. ધાગસભામાં સ્ત્રીને પુરૂષના સમાન હક આપવા
ખીસો પસાર થાય છે, સ્ત્રીઓને સ્વતંત્ર બનાવવા માટે વ્યાખ્યાનો
અપાય છે અને તે વિષે અનેક પુસ્તકો પણ રચાય છે પણ સ્ત્રી
સ્વતંત્ર્યના હિમાયતીઓ ક્યાં જાયે કે સ્ત્રીઓને કેગલા વગર સ્વ-
તંત્ર બનાવવાથી સ્વતંત્રતાના ભુરખા નીચે અનેક સ્ત્રીઓ દુરાચારમાં
પ્રસાય છે, અને સ્ત્રીઓને ન છાજતા કર્તવ્ય કરી બેસે છે. સ્ત્રીની
સ્વતંત્રતાને માટે માનવધર્મ શાસ્ત્રના ૫ મા અધ્યાયમાં લખે છે
કે “ બાળક, જુવાન અગર વૃદ્ધ સ્ત્રીએ પણ પોતાના ઘર વિષે
પોતાના સ્વામિ અગર વડીલને પૂછ્યા સિવાય કોઈ કામ સ્વતંત્ર
પણે કરવું નહિ. સ્ત્રીએ બાળપણમાં માતાપિતાને, યુવાવસ્થામાં પતિને
અને કદાચ દૈવયોગે પતિ મરણ પામેલ હોય તો પુત્રને આધિન
રહેવું પરંતુ ક્યારેય સ્વતંત્ર રહેવું નહિ. ” આ ઉપરથી એમ નથી
સમજવાનું કે સ્ત્રીને સ્વતંત્રતા ન આપવી એટલે તેને ગુલામી દશામાં
રખવી અને તેની વ્યાજબી ઇચ્છાઓ પણ દબાવી દેવી. પરંતુ એટલું
તો ચોક્કસ કે જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓને પોતાના ખરા કર્તવ્યનું જ્ઞાન

થાય નહિ ત્યાં સુધી તેને અઘટિત મોજશોખથી થતી હાનીએ સમ-
જવી તેથી દુર રાખવી.

સાસુ, સસરા, નણુંદ, દિયર, આદિ તરફ સ્ત્રીઓનું વર્તન એવું
હોવું જોઈએ કે તેઓ તેના તરફ સન્માનની દૃષ્ટિથી જુએ. ઋગ્વેદના
અષ્ટક ૮ માં જણાવેલ છે કે “ સ્ત્રીએ સાસુ, સસરા, નણુંદ તથા
દિયરાદિ વિષે ઘટતા આચરણથી તેમને વગ કરનારા થવું.” આજે
પરણતાં પહેલાંજ કેટલીક અસુખતાઓ પોતાની બાળકીઓને સાસુ
સસરાથી જુદા રહેવાની બવામણુ કરે છે, અને અગ્નિ બાગરી જે
નવવધુ બનીને આવે છે તે પોતાની માની સૂચના પ્રમાણે પોતાના
સાસુ સસરાનું કલ્પી કાઢેલા ત્રાસનું વર્ણન પોતાના સ્વામી આગળ
કરે છે અને રજનું ગજ કરી પતિના કાન બંભેરે છે. સાસુ પણ
નવા જમાનાના દોરમાં અંધ બનેલી હોય છે તેથી તે પણ પોતાની
પુત્રવધુને ગુલામડી સમજી તેની પામેથી ધમકાવી રોડ મારી લોંડીની
માફક કામ લેવા માગે છે. પરિણામે સાસુ વડુની અંદર કુસંપ જન્મે
છે અને બીયારા પતિને કુટુંબથી જુદા રહેવામાંજ અંતે લાભ દેખાય
છે. આ સર્વ અનાચારો વિદેશી રીતમાત્રો દેશમાં દાખલ થયા પછી
વધતા ચાલ્યા છે એમ કહેવામા જરાએ અતિશયોક્તિ નથી.

રજસ્વલા સ્ત્રીએ પાળવાના નિયમો. -

૧૨ મા વર્ષથી માંડીને ૫૦ મા વર્ષ પર્વત પ્રત્યેક મહિને
(૬૨ ૨૮ દિવસે) સ્ત્રીને યોનીદ્વારા જે રૂધિર આવે છે તેને આર્તવ,
રજ અથવા ઋતુ કહેવામા આવે છે આ આવ સાધારણ રીતે ૪
દિવસ રહે છે, પણ ઋતુ તો રૂધિર આવના પ્રથમ દિવસથી તે ૧૬
રાત્રિ સુધી રહે છે. અને આજ કાળમાજ સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરી શકે
છે એમ વિદ્વાનોએ સિદ્ધ કરેલું છે. રૂધિરઆવના પ્રથમ ચાર દિવ-
સમાં સ્ત્રીએ પોતાનો આહાર વિહાર કેવી જાતનો રાખવો તે પ્રત્યેક
૧ સ્ત્રીએ અવશ્ય જાણવું જોઈએ. આજે સ્ત્રીઓમા વાઝીયાપણું, પ્રદર,
રક્તપ્રદર, હિસ્ટીરિયા વગેરે આર્તવ સંબંધી તથા ગર્ભાશયના દોષો

સંબંધી રોગો વધના જાય છે તેનું કારણ તેઓ રૂઢ વખત યોગ્ય આહાર વિહાર કરે છે તે છે.

ઋતુના પ્રથમના ૪ દિવસમાં સ્ત્રીએ કેવી રીતે વર્તવું તે વિશે ભાવમિત્ર પંડિત જણાવે છે કે “ હિંસા ન કરવી; બ્રહ્મચર્ય પાળવું; દર્બની યજ્ઞ ઉપર સુવું; પતિદર્શન કરવું નહિ; પાત્રમાં હાથમાં અગર પત્રાવડીમાં હવિષ્યાન્ન ખાવું; આસુ પાડવા નહિ; નખ દાપવા નહિ; તેલ ચોળવું નહિ, ચંદન ચોપડવું નહિ; આખો આજવી નહિ, સ્નાન કરવું નહિ; દિવસે સુવું નહિ, દોડવું નહિ; ઘણું ખોયવું નહિ, સાહસ કરવું નહિ; જમીન ખોતરવી નહિ અને ઘણો વાયુ મેવવો નહિ. જે રજસ્વલા સ્ત્રી બુલધી, પ્રમાદથી, લોભથી અગર ક્રોધેચ્છાથી ઉપરોક્ત નિષેધ કર્મ કરે છે તેના ગર્ભને હાની પહોંચે છે. દાખલા તરીકે રોવાથી અને ઝાંઝન કરવાથી નેત્રને હાની પહોંચે; નખ દાપવાથી નકારા નખ ચાપ; તેલ ચોળવાથી કષ્ઠ રોગ વાળો થાય; અનુલેપન તથા સ્નાન કરવાથી દુઃખી આચરણ વાળો થાય; દિવસે સુવાથી ઉલ્લસી થાય; ઉંચો શબ્દ સાબળવાથી બહેરો થાય; હસવાથી તાલુ, દાંત, હોઠ અને જીભમાં તપખીરીયા રોગ વાળો થાય; બહુ ખોલવાથી બહુ બહનારો થાય; પરિશ્રમ કરવાથી ઉન્મત્ત થાય, પૃથ્વી ખોદવાથી જ્યાં ત્યાં મડી રહે તેવો આચરણ વાળો થાય અને ઘણો પવન સેવવાથી ઉન્મત્ત થાય.

ભોજનમાં રજસ્વલા સ્ત્રીએ સાત્ત્વિક ભોજન જોવા કે દૂધ, રોટલો, ભાત, રોટલી, મગની દાળ, શી વગેરે ખાવા. અતિ ઉષ્ણ ખાટો અને મસાલા વાળા તીખા તથા તમતમાં પદાર્થો ખાના નહિ કારણ કે તેથી ગર્ભાશયના ગુદા ગુદા રોગ થવા સંભવ રહે છે.

સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીએ પાળવાના નિયમો—આગેના મરણ પ્રમાણ અને દસુવાવડ સ્ત્રીઓમાં વધના જાય છે તેનું કારણ

• આપણામાં ગરમ બીજાના ઉપર સુવાનો આગ ૩ તે પછી જ્યાંજ્યાં જ છે.

સગર્ભાવસ્થામાં પાળવાના નિયમો તેઓ પાળતી નથી તે છે અને તેથી ગર્ભસ્ત્રાવ કે મરેલ અગર અસ્પાયુષી બાળક અવતરે છે. માના ખોરાક ઉપર જ ગર્ભમાં રહેલ બાળકનું હિતાહિત રહેલ છે. માતાઓ તન્દુસ્ત, હૃદયુષ્ઠ, નિરોગી, બળવાન, અને દીર્ઘાયુષી બાળકોના જન્મને ઈચ્છી હોય તેઓએ નીચેના નિયમો અવશ્ય પાળવા. સગર્ભાવસ્થામાં ઉપવાસ કે વ્રત બીજક્રય કરવાં નહિ; સુકો કે કસ વગરનો ખોરાક ખાવો નહિ; શરીરમાં ક્ષીણતા લાવે તેવો ખોરાક પણ ખાવો નહિ; કારણ કે આવા ખોરાકથી અગર ઉપવાસાદિ વ્રતથી ગર્ભને પોષણ ન મળવાને લીધે તે સ્વસ્થતા જાય છે અને વૃદ્ધિ પામી શકતો નથી. સગર્ભાવસ્થામાં મધ માસનું બક્ષણ કરવાથી બાળકને રક્ત વિકાર થાય છે માટે તે પણ ખાવા નહિ. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓએ મધુર, ખારો, ખાટો, તીખો, દુધો અને તુરો એ જોઈ રસનું નિયમિત પ્રમાણમાં સેવન કરવું. આમાંનો હરકોઈ પદાર્થ અતિ ખાવામા આવે તો બાળક રોગી જન્મે છે. દાખલા તરીકે મીઠો રસ વધારે ખાવાથી બાળક મુંઝું, મેદવાળું અગર પ્રમેહ વાળું જન્મે છે; ખારા પદાર્થ વધારે ખાવાથી બાળકને વળીયાં, ખળીયાં અને ટાવ વહેલા પડે છે. તીખા પદાર્થ બહુ ખાવાથી બાળક દુર્બળ અને અસ્પર્ધી જન્મે છે; દુધવા પદાર્થ બહુ ખાવાથી શુષ્ક, નિર્બળ અને ક્ષીણ પ્રજા નીપજે છે; તુરો પદાર્થ વિશેષ ખાવાથી આફરો, ઉદાવર્ત વગેરે બાધિ વાળી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આ રીતે હરકોઈ એક રસનું વધારે સેવન ન કરતા સર્વ રસ સમાનતામા સેવવા. અને ખાવામા સાદું, પૌષ્ટિક તથા પચવામાં હલકું અન્ન ખાવું.

સગર્ભાવસ્થામા પુરુષોએ તે સ્ત્રીને સંગ કરવો ન જોઈએ, પરંતુ અચાન લોકો આ વાત સમજતા નથી અને તેથી ઘણાં : અનિષ્ટ પ્રક્રિયાઓ આવે છે. પ્રથમે પોતાની આફરને ગર્ભ રક્ષા બાદ તરત તજ દે છે અને તેજ કારણે તેને પ્રસવ ઘણો સહેલાઈ

ચાય છે. અને પશુઓને પ્રસવકાળ પછી કંઈ પણ હરકત આવતી નથી. પશુ કરતાં દુરદર્શી અને બુદ્ધિશાળી માનનાર માણસ આ બાબતમાં બીલકુલ સમજતો નથી અને પશુવૃત્તિને વશ થઈ સગર્ભા સ્ત્રીનો સંભોગ કરે છે તેથી તેને ગર્ભપાતનો, મરેલ બાળક અવન-રવાનો કે નિર્બળ પ્રજા જન્મવાનો સંભવ રહે છે. જે લોક પોતાની સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા પછી પણ પોતાની ઇન્દ્રિયને વશ નહિ રાખતા સંભોગ કરવા લલચાય છે તે પોતાને ગર્ભને અને પોતાની સ્ત્રીને મોટું નુકશાન કરે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી ૩-૪ માસ સુધી ગર્ભ નહાતો હોય છે અને તેનું બંધન ગર્ભાશય સાથે જગજગ થએલું હોતું નથી તેથી ગર્ભ નિરાધાર જેવી સ્થિતિમાં હોવાને લીધે ગર્ભ-પાત થવાનો મોટો ભય રહે છે. વળી સંગ વખતે સ્ત્રીની બાહ્ય જનનેન્દ્રિય ઉત્કેચાઈને તેમાં રક્ત સંચય થાય છે અને તે રક્ત અંદરની જનનેન્દ્રિયમાંથી બહાર આવે છે. આથી એવું બને છે કે અંદર જનનેન્દ્રિયમાં રહેતો એાછુ થાય છે અને તેથી ગર્ભનું પોપણુ ચોખ્ખુ રીતે થતું નથી. આનું પ્રતિણુમ એ આવે છે કે બાળક નિર્બળ જન્મે છે અગર તો ગર્ભાશયમાં જ મરી જાય છે અગર તો પોપણુની ખામીને લીધે સુકાઈ જાય છે.

બાળ ઉછેરવાનું સામાન્ય જ્ઞાન—આજે આપણા દેશમાં બાળકનું મરણ પ્રમાણુ દુનિયાના હરકોઈ દેશ કરતાં મોટું છે આનું એક કારણ એ છે કે આપણી સ્ત્રીઓ બાળકને કેવી રીતે ઉછેરવા તે બીલકુલ જાણતી નથી. બાળકની તંદુરસ્તીનો બધો આધાર તેની માતા ઉપર છે. આજે બાલ સૌંદર્યને અને ફેશનને પુજવા વાળી માતાઓ બાળકને ઉછેરવામાં એટલી તો અજાત છે કે તેઓ બાળકની કતલ કરે છે એમ કહેવામાં જરાએ ખોટું નથી. જે માતા પોતાના બાળકને તંદુરસ્તીમાં ઉછેરવા માગતી હોય તેણે પોતાના વહાલા બાળકને કદિ પણ બાહ્ય માતા-ધાવ-ને નહિ સોપતા પોતે જ ધવડાવવું. બાહ્ય મા કદિ પણ ખરી માતાના

જેવા ઉમળકાથી તે બાળકને ધવરાગી શકે જ નહિ. વળી જેવું પુષ્ટિ આપવા વાળું દુધ તેની માતાના સ્તનમાં હોય છે તેવું દુધ બાહ્યતી ધાવના સ્તનમાં હોતું નથી, કારણ કે ઇશ્વરે તે બાળકના બરણ પોપણ માટે તેના જન્મ વખતથી જ તેની માતાના સ્તનમાં તેને યોગ્ય દુધ પેદા કરી મુકેલું હોય છે. કેટલાક શ્રીમંત કુટુંબોમાં સ્ત્રીના સ્તનની રક્ષા કરવાના ખોટા વિચારથી બાળકને આયાની દયા ઉપર મુકવાની મૂર્ખાઈ કરે છે. આયાને પોતાના બચ્ચાં ઉપરાંત શેકના બાળકને પણ ધવડાવવાનું હોય છે. કદાચ આયાનું બાળક મરી ગયું હોય તો તે આયાનું દુધ બાળકને માટે હિતકર નથી. બાળકને આખો દિવસ ધવડાવ ધવડાવ નહિ કરતાં તદ્દન નાનાં બાળકને દર બે કલાકે ધવડાવવું અને સહેજ મોટું થયા પછી ત્રણ ત્રણ કલાકે ધવડાવવું. કેટલીક મા બાળકને આખો દિવસ અગર તો રોતું હોય તે વખતે તેને છાતું રાખવા બાળકને ધવડાવ્યા કરે છે આ રિવાજ ઇષ્ટ નથી. બાળકને શીશીવતી દુધ પાવાનો ચાલ આજે સામાન્ય થઈ ગયો છે પણ આ ચાલેજ બાળકોનું સત્યાનાશ વાળું છે કારણ કે શીશીને કેવી રીતે ધોવી તે અમાન માતાઓ બીલકુલ સમજતી નથી. શીશીમાં દુધ તાજું અને યોગ્ય વિધિથી ઉકાળેલું બરવું. શીશીને ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં દર વખતે ઉકાળેલા પાણીથી ધોવી તેની ઉપરની રખખરની ટોટીને તો ઉકળતા પાણીમાં નાખી ઉકાળવી અને તેનાં છિદ્ર સહેજ મોટાં થાય કે તે બદલાવવી જે માતાના દુધ પુરતા પ્રમાણમાં આવતું હોય તેણે તો આ કડાકુટ (આ વિષે ખાનપાન ભાગ ૨ જમા સમજાવવામાં આવ્યું છે એટલે અહિં તે વિધિ બતાવી નથી.) મા દૈનિક પણ ન ઉતરવું; પરંતુ જેને દુધ ઝોણું આવતું હોય અગર માતા મરી ગએલ હોય તેણે આ બધી સૂચના ધ્યાનમાં રાખવી.

! દુધ પાયા બાદ અગર ધવડાવ્યા બાદ બાળકનું મોં ઉના પાણીથી ધોવું અને સ્વચ્છ કપડાવતી લુછવું. તેને સ્વચ્છ અને

સુધડ રાખવા બનતી કોશેષ કરવી. બાળકને અડવાડીયામાં ૩-૪ વખત તેનાથી સહન થઇ શકે તેવા નવશેકા પાણીથી નવડાવવું. અગર પાણીમાં વાદળી બોળી તે વતી તેનું શરીર સાફ કરવું. બાળકને નહાવાનું પાણી અતિ ગરમ કદિ પણ ન રાખવું કારણ કે તેથી બાળક સદસદીને મરી ગયાના દાખલા બની ગયા છે. વળી બાળકને નવડાવવામાં સારી જાતનોજ સાબુ વાપરવો. જેમાં કાસ્ટિક વધારે આવતા હોય તેવો સાબુ કદિ ન વાપરવો. સાબુને બદલે મુલતાની માટી, મેટ, ગોરમટી કે અરીઠા વપરાય. બાળકને કદિ પણ બ્લીવડાવવું નહિ કારણ કે તેથી તેના કુમજા મગજ ઉપર ધણી નકારી અસર થાય છે અને તેના સંવર્ધનનાં મોટી ખામી આવે છે. ડેટલાક દાખલા એવા પણ બની ગયા છે કે અતિશય બીકને લીધે બાળક મરણ પામ્યાં છે. અગાન માતાએ બાળકને છાનું રાખવા “હાઉ આબે” વગેરે શબ્દોથી બ્લીવડાવે છે પણ તે ટેવ તુકસાનકારક છે, બાળકને સુવાડવા માટે પારણું, થોડીયું અગર જુદી ખાટલી જોઈએ. આપણા દેશમાં બાળકને ધણે ડેકાણે માતા પોતાના પડખામાં સુવાડી રાખે છે. આથી ખરાબ પરિણામ એ આવે છે કે બાળક વખતો વખત ધાવવા લાલચાયા કરે છે અને રોરો કરે છે તેથી માતા તેને છાનું રાખવા ધવડાવે પણ છે. આને લીધે બાળક પેટના દરદનું રોગી બને છે ધણી વખત એવું પણ બને છે કે બાળક માનું સ્તન મોઢામાં લઇને ધાવતાં ધાવતાં ઉધી જાય છે અને આથી ધાસ લેવાનો બંધ થવાને લીધે બાળક ગુંગળાઈને મરી જાય છે. મોટા સ્તન વાળી માતાએ આ બાબત ખાસ ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે. બાળકને પડખે સુવાડવાથી માતાનો ઝેરી પરસેવો તથા શ્વાસ પણ બાળકના સંવર્ધનમાં અંતરાય રૂપ બને છે. જે માના ક્ષત્રવગેરે એપી રોગ વાળી હોય તેણે તો પોતાના બાળકને બને ત્યાં સુધી વધારે વખત દુર રાખવા પ્રયત્ન કરવો. બાળકના મ્હોં પર કદિ પણ એડાડવું નહિ, તેને

ખુદી હવા વાળા ઓરડામાં સુવાડવું અને માથા પર ગરમ કાન ટોપી પહેરાવવી અગર રૂમાલ બાંધી રાખવો વળી બાળકના શરીર પર બારણામાંથી આવતો સીધો પવન અગર પૂર્વ દિશાના પવનનો ઝપાટો લાગવા દેવો નહિ. બાળકને ઉત્તર દક્ષિણ તરફ પગ તથા માથું રહે તેમ સુવાડવું કારણ કે વીજળીનો પ્રવાહ (Magnetic current) ઉત્તરથી દક્ષિણ દિશામાં વહે છે. બાળક રોતું હોય તો તેને ધમકાવી છાતું રાખવું નહિ પણ તેના રોવાતું કારણ જે હોય તો તે દુર કરવું. બાળકને ઉંઘમાંથી હલબલાવીને કદિ પણ જાગ્રત કરવું નહિ. વળી બાળકને જગાડ્યા બાદ જરાવાર પથારીમાં આમતેમ આળોટવા દેવું કારણ કે જાગીને એકદમ ઉઠી ઉભા થવાથી માથામાં ચકર આવી જવા સંભવ છે. બાળકની માતાએ જ્યાં સુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી પોતાનો ખોરાક બહુ જ સાત્વિક રાખવો. અતિ ખારા, ખાટા, તીખા અને વાચડા પદાર્થો ખાવા નહિ. કારણ કે જેવા પદાર્થ તેની મા ખાય છે તેવું તેવું દુધ બને છે ભારે પદાર્થ ખાવાથી દુધ ભારે બને છે અને તેવું ધાવણુ ધાવવાથી બાળક ભરાઈ આવીને અકાળે નાશ પામે છે. અગ્નિ માતા આ બાબત બીલકુલ જાણતી નથી. પંડિત ભાવમિશ્ર લખે છે કે “અહિત આહાર વિહાર ‘કરનારી સ્ત્રીના દુધને દુધ થએલા વાતાદિ દોષ દુષિત કરે છે અને તે ધાવણુથી બાળકના શરીરમાં રોગ થાય છે.” વળી બાળ ઉછેરના સંબંધમાં તેજ પ્રાણાચાર્ય લખે છે કે “બાળકને ખેંચી છાતી સામે લેવું નહિ; ઉતાવળે પથારી ઉપર દેઠવું નહિ; તેને ઔષધ પાવું, તેલ ચોળવું તથા અંજન આંજવું છતાંદિ ક્રિયાઓ સિવાય તેને વિના કારણ રોવાડાવવું નહિ; તે રાજી રહે તેવી રીતે તેના ચિત્તને અનુસરવું; ઉચા નીચા સ્થાનેથી તેની રક્ષા કરવી.”

Vallabhjee Ramjee.



દશમં પરિચ્છેદ.

*બાળયર્થા.

કામં પ્રોધં તથા લાભં સ્વાદુશંગાર કૌતુકમ્ ।

આલમ્બ્ય મતિ નિદ્રાંચવિદ્યાર્થીઃ કષ્ટયર્જયત્ ॥ ચાણાક્યનીતિ.

બાળકોની આરોગ્યતા ઉપર, તેની દૃઢતા ઉપર અને તેના શ્લેષ પણા ઉપરજ આપણી સમાજનો અને ભવિષ્યની પ્રજાની ઉન્નતિનો સર્વ આધાર રહેલો છે. નાની ઉંમરમાં એટલે કે વિદ્યાર્થી દશામાજીને બાળકો પોતાના ચરીત્રનું સારી રીતે રક્ષણ કરતાં થીએ તો તેમનું પાઠશી અવસ્થાનું શ્રવન સુખકર બને. જેવાં આપણાં સંતાનો પાકશે તેવીજ આપણી ભવિષ્યની જોશાદ યશે, માટે બાળકોને દરકોઈ ઉપાયે સદાચારી, સુદૃઢ, નીતિમાન, ધૈર્યવાન અને ચારિત્ર્યવાન બનાવવાં જોઈએ.

કેટલાક રોગો એવા છે કે જે તે નાનપણમાં લાગુ પડે તો ચરીર હંમેશને માટે શિથિલ બની રહે. જેમકે કાનમાંથી પડે નીકળવું, પોપણ ક્રિયાની અનિયમિત સ્થિતિ; દાંતની નબળાઈ; એકાદ વખત તાવ કે ખીન્ને રોગ આવી જવાથી આવી ગએલી અત્યંત ક્ષીણતા વગેરે. જોકે આ બધા દરદે દેખાવમાં તો સામાન્ય છે છતાં પાછળથી એવાંતો દુઃસાધ્ય અગર અસાધ્ય બની જાય છે કે તેને લીધે તેઓની આખી જીંદગી તેઓને ખારી ઝેર જેવી લાગે છે. માટે આવા રોગોની નાનપણથી જડ કાઢવા બગીચ પ્રયત્ન કરવો.

બાળકોને માટેની વિશિષ્ટ ફરજોમાં તેમનો વિદ્યાભ્યાસ તથા બ્રહ્મચર્ય સુખ્ય છે. બાળકોના વર્તન ઉપરજ તેની આરોગ્ય સ્થિતિ

* બાળયર્થા એટલે બાળકોને માટે દિનચર્યા. નાનાં બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં તે વિષે ગત પ્રકરણના બાળ ઉછેર સંબંધી વિષયમાં લેલેલાં ગયું છે. અત્રે બાળ એટલે મોટાં બાળકો અથવા વિદ્યાર્થી સમજવાનાં છે.

અવલંબેલી છે તેથી તેનું વર્તન એવું હોવું જોઈએ કે વૃદ્ધાવસ્થા પર્યંત તેઓ તંદુરસ્ત રહી શકે.

વિદ્યાભ્યાસ—બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ, વાનપ્રસ્થ અને સન્યસ્થ એ મનુષ્યની આખી જીંદગીના ચાર આશ્રમો આપણા પૂર્વજોએ દેવેલા છે. બ્રહ્મચર્ય આશ્રમમાં બ્રહ્મચર્ય પાળી વિદ્યાભ્યાસ કરવો, ગૃહસ્થાશ્રમમાં શ્રી પરણી ગૃહસંસાર ચલાવવો, વાનપ્રસ્થાશ્રમમાં વનમાં રહી ધન્ય સંબંધી જ્ઞાન સંપાદન કરી લોકોને સદુપદેશ આપવો અને સન્યસ્થાશ્રમમાં સન્યાસ લઈ પ્રભુને ઝોળખી મુક્તિ મેળવવી. અત્યારે આપણે બ્રહ્મચર્યાશ્રમની વાત કહેવાની છે. બ્રહ્મચર્યાશ્રમ ખાસ વિદ્યાભ્યાસને માટે જ નિર્માણ થયેલ છે. જેમ ખેડ, ખાતર અને પાણીથી જમીનને સંસ્કારી બનાવી તેમાં બીજ વાવવામાં આવે તો તે જલદી વૃક્ષ રૂપે બહાર આવે છે તેમ વિદ્યાભ્યાસથી બુદ્ધિને સંસ્કારી બનાવવામાં આવે તો તે અતિ કઠિન કામો પણ સિદ્ધ કરી શકે. નીતિશીતકમાં ભાર્તૃહરિએ વિદ્યા માટે કહેલ છે કે “વિદ્યા એજ માણસનું અધિકરૂપ અને ગુપ્ત ધન છે. વિદ્યા જ ધન, સુખ અને યશને આપવાવાળી છે. વિદ્યાગુરૂની પણ ગુરૂ છે અને પ્રવાસમાં બંધુ સમાન હિત કરવા વાળી તથા પરમ દૈવતરૂપ છે. રાજ્ય દરબારમાં વિદ્વાનનેજ માન મળે છે કંઈ ધન પૂળતું નથી. વિદ્યા વગરનો માણસ ખરે પણ જોવો છે.” સિદ્ધાંત શિરોમણીમાં પણ લખે છે કે “વિદ્યા મનુષ્યને અતુલ કીર્તિ આપવાવાળી, પડની દશામાં આશ્રય આપવાવાળી, કામ દુધાની પેઠે ઇચ્છિત ફળ આપનારી, ત્રીજા નેત્ર સમાન; માન અપાવનારી, કુળનો મહિમા વધારનારી તથા રત્નવિના પણ ભૂષણ રૂપ છે માટે બીજાનું બધું પડતું મેલીને પણ વિદ્યાભ્યાસ કરવો.” જે વિદ્યામા આટલા આટલા મહાન ગુણ સમાવેલા છે તે વિદ્યાથી કોણએ વંચિત રહેવું ન જોઈએ. આપણે આપણા નિત્યના અનુભવમા પણ જોઈએ છીએ કે જે માણસ થોડું પણ ભણેલ હોય છે તે પોતાની રોજ સારી રીતે

મેળવી શકે છે જ્યારે અમલુ અને અગાન માણસ આપો દિવસ સખત મજુરી કરીને પણ માંડ માંડ પોતાનું ગુજરાન કરી શકે છે. માટે વિદ્યા મેળવવાનો જે પ્રયત્નો અહ્યર્થાશ્રમ તેને કોષ્ઠપણ બાળકે વ્યર્થ જવા દેવો નહિ. નાનપણમાં જ્યારે બાળકો પુસ્તી સમજાવતા અમાને નિદ્રા બણવા તરફ બેદરકારી બૃતાવે ત્યારે સમજી માયા પોતી ફરજ છે કે તેને સમજાવી, ફાસલાવી અને છેવટે ધમકાવી અથવા શિક્ષા કરીને પણ તેને વિદ્યાભ્યાસ તરફ દોરવો. બાળકની આ અવસ્થામાં તે પોતાનું હિતાહિત સમજતો નહિ હોવાથી તેની સર્વે જાંબઘડાની તેના માયાપને સિરે રહેલી છે. જે માયાપો પોતાના બાળકોને અમલુ રાખે છે તે તેનાં દુશ્મન છે. વિદ્યાભ્યાસથી જ બાળક ગુણવાન અને વિદ્વાન બને છે. જન્મથી કોઈ વિદ્વાન થઈને અવતરતું નથી.

બાળકોનું આહુ જમાનાનું શિક્ષણ—દિવસે દિવસે ઉઠ પોપણનો વિષય અતિ હીન થતો જાય છે અને કેળવણીના સાધન અતિ મોઢાં થતાં જાય છે તેથી લોકોને એ જરૂરનું થઈ પડ્યું કે કે જામે તે બોલે પોતાના બાળકને શાળામાં મોકલવો. દરેક માણસ પોતાના બાળકને પોતેજ શિક્ષણ આપે એ અતિ પ્રસંગીય છે, પણ મોંઘારીના આ દટોહટીના સમયમાં તેમ થવું લગભગ અશક્ય છે. બાળકોના આહુ શિક્ષણ વિષે જે બારીકાઈથી તપાસ કરવામાં આવે તો તરતજ માત્રમ પડે તેમ છે કે તેમાં ઘણી ખામીઓ છે. બાળકોને નાની ઉમરમાં નિશાળે સુક્યામાં આવે છે. હજી તેની સ્મૃતિ શક્તિ બરોબર ખીલેલી હોતી નથી ત્યાં તો શાળાનો અસહ્ય બોલો અને મહેતાજીનો ત્રાસ તેને અનુભવવા પડે છે. પ્રાયમિત શાળાના શિક્ષકો બહુધા નાના નાના છોકરાઓજ હોય છે. તેઓને નાનાં બાળકો સાથે કેવી રીતે કામ લેવું તેનું જરાએ જ્ઞાન ટોડું નથી અને તેથી બાળકને નિશાળ તરફજ અણગમો દિવસ થાય છે.

આમ બાળકને ૮ મે વર્ષે ઉપનયન સંસ્કાર કરી ત્યારબાદ

ગુરુને ત્યાં વિદ્યાભ્યાસ માટે મોકલતા. વિદ્યાભ્યાસ ચરૂ કરવાને માટે ૮ વર્ષની ઉંમર થોડી છે કારણ કે તે વખતે બાળકની સ્મરણ શક્તિ ખીલવા માટે છે, અને તેથી તેને શીખવેલું યાદ ગપ્પવા તે શક્તિ-માન થાય છે. બાળકને જે શાળામાં મોકલવાનો હોય છે તે શાળાની જગ્યા પણ આરોગ્યતાના નિયમે ઉપર બાધેલી હોતી નથી. તેને માટે ખાસ મકાન બંધાવવા જોઈએ, પરંતુ મોટા શહેરોમાં તો ભાડાના મકાનમાં એક ખંડમાં ૪૦-૪૫ બાળકોને ગોઠી રાખવામાં આવે છે. વળી શાળામાં જુદી જુદી જાતના રોગથી પ્રસિત થએલા વિદ્યાર્થીઓને પણ દાખલ કરવામાં આવે છે આ રીતે વિદ્યાર્થીનું આરોગ્ય સચવાઈ શકે તેવા મકાનોનો અભાવ છે અને શિક્ષકો તથા માતાપો બાળકો તરફની પોતાની જવાબદારીથી બહુધા અજાત હોય છે અને તેથી બાળકોનું આરોગ્ય નાનપણથી જ સારૂ રહેતું નથી. નિશાળમાં જે પદ્ધતિ પ્રમાણે બાળકોને શિક્ષણ અપાય છે તે પદ્ધતિ પણ ખામી વાળી છે બાળકોને તેના ગળ ઉપરાંત અનેક વિષયો શીખવવામાં આવે છે, કે જે વિષયોનું જ્ઞાન તેને દુનિયાદારી વ્યવહારમાં કશું ઉપયોગી હોતું નથી. બાળકોને પ્રેક્ટીકલ જ્ઞાન તો બહુજ ઓછું આપવામાં આવે છે. જે કે શીખવવામાં આવે છે તે પુસ્તકોમાંથી શુદ્ધ વત-મુખપાઠજ હોય છે. આથી બાળકની તર્ક શક્તિનો બીવકુલ વિકાસ થતો નથી. ગોખેલું તો યોડો વખત યાદ રહી પાછું ભુલી જવાય છે. મહેતાજીઓ બાળકોને જે પ્રશ્નો પરીક્ષામાં વખતો વખત પૂછાતા હોય તે પ્રશ્નોજ દૃષ્ટ શીખવે છે કામણ કે બીજું શીખવવાથી તેના વર્ગનું પરિણામ સારૂ ન આવે તેવી તેને બીજ હોય છે. નિશાળમાં ધાર્મિક શિક્ષણનો પણ અભાવ જોવામાં આવે છે. ૧૬મ પુસ્તકો વાચવાથી અથવા ટ્રાયેજમાં વ્યાખ્યાન આપવાથીજ મન શુદ્ધ અને સસ્કારી કરી શકાતું નથી. ધાર્મિક શિક્ષણ એટલુંજ બાળકને સદાચારી ન્યાયી અને પ્રમાણિક બનાવે છે. નાનપણથીજ જો ધર્મના સંસ્થાન પડ્યા હોય તો તે મોટપણે પણ કાયમ રહે છે. વળી

તેને આરોગ્ય કેવી રીતે માગવું તે જ્ઞાન પણ પુરતા પ્રમાણમાં આપવામાં આવતું નથી. આ સર્વ ખામીઓ તરફ સમાજે ધ્યાન આપવું જરૂર છે.

પશ્ચિમ વાસીઓની શિક્ષણ પદ્ધતિ—પાશ્ચાત્ય દેશોમાં આપણા બાળક કદતાં ત્યાંના બાળકોનું આરોગ્ય સારૂ જોવામાં આવે છે તેનું એક કારણ એ છે કે તે દેશની શાળામાં દરેક વિદ્યાર્થીને દાખલ કરતા પહેલાં તેની ડોક્ટરી તપાસ થાય છે અને જો તે તુરંત માલમ પડે તોજ તેને સ્કૂલમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. આ મિલકત પણ વખતો વખત બાળની શારીરિક તપાસ કરવામાં આવે છે, તેમાં જો બાળક અશક્ત હોય, તેના અગમ્ય ફરક પડ્યો હોય, તેને બગાડ દેખાતું ન હોય તો તેના સમાચાર તેના માતાપિતા અગમ વાળીને દેવામાં આવે છે. જો બાળક મેડુ અગમ ગડું રહેતું હોય તો તેના માતાપિતા એક સીરીઝ દડ કરવામાં આવે છે. જો છોકરાને એવી રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો તેને દાખલ કરવામાં આવતો નથી આવા ત્યાંના ડોક્ટરી કામદારી છોકરાઓના માતાપિતા તેમની તબીબન નિર્ણય બહુ દમગમગ લાગે છે અને પશ્ચિમ દેશના બાળકોનું આરોગ્ય સારૂ રહે છે ત્યાંના પ્રેક્ટિકલ જ્ઞાન ત્રિશીપ પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે મદદ વિધેયો પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી સમજાવવામાં આવે છે અને તેની બાળકોને ગોખવાના ત્રાસથી દુર રહેવા પડે છે. ત્યાંની શાળાઓ ખાસ સેનીટરીના નિયમ પ્રમાણે બાંધેલી હોય છે અને લાલક શિક્ષકોને ભારે પગાળ આપીને રોખવામાં આવે છે. આ સર્વથી ત્યાંની પ્રજા શારીરિક તથા માનસિક બાબતમાં આપણી પ્રજા કરતા ચડીઆની થતી જાય છે.

વિદ્યાર્થીની કુલ—વિદ્યાર્થીઓએ વિદ્યાભ્યાસ કરતી વખતે અમુક નિયમથી વર્તવાની જરૂર છે કે નથી તેના અધ્યયનમાં પણ પ્રત્યેક વાત ન આવના તે સારી રીતે બહુ મજૂરી રહે વિદ્યાર્થીની

૨૨જ વિષે આપસ્તંબ ધર્મસૂત્રમાં નીચે પ્રમાણે લખે છે કે, “વિદ્યાર્થીએ વાણીવટે સામું ન બોલતાં પોતાને વિદ્યા આપનાર ગુરૂનાં હિતમાં તત્પર રહેવું; પોતાનાં વખાણ કરવાં નહિ; નાચરંગ જોવાં નહિ; વિવાદ કરવો નહિ; અભ્યાસ કરતી વખતે એકાન્તમાં બેસવું; સ્ત્રીઓ સાથે જરૂર પડતું જ બોલવું; કઠોર શબ્દ બોલવા નહિ; શાન્ત રહેવું; ઇન્દ્રિયોને નિયમમાં રાખવી; વડીલોની શરમ રાખવી; દંઢ ધૈર્ય રાખવું; કાયર થવું નહિ; ક્રોધ કરવો નહિ અને કોપની અદેખાઈ કરવી નહિ.” આનંદધર્મશાસ્ત્રમાં પણ લખે છે કે “વિદ્યાર્થીએ મદિરા, માંસ, ગંધ, પુષ્પમાળા, નાના પ્રકારના રસ, માદક પદાર્થ, પ્રાણીઓની હિંસા, જુગાર, લોકો સાથે વાદ, નિંદા, અસલ, સ્ત્રી તરફ મલીન ભાવથી જોવું, સ્ત્રીનું આલ્સીંગન, અને પારકાની ખરાબી કરવી; આટલાં વાનાં તજવાં જોઈએ. વળી શરીર વાણી, ખુદ્ધિ, ઇન્દ્રિય અને મનને નિયમમાં રાખી હાથ જોડી ગુરૂની સમીપ ઉભુ રહેવું અને જ્યારે ગુરૂ બેસવાની આજ્ઞા કરે ત્યારે બેસવું.”

બ્રહ્મચર્ય—બાળકોને માટે બ્રહ્મચર્ય એ અતિ ઉપયોગી વિષય છે. એક ઠેકાણે કહેલું છે કે “એક તરફ ચારે વેદનું રહસ્ય અને બીજી તરફ બ્રહ્મચર્ય એ બંનેની દેવોએ એક તુલામાં તુલના કરી તે માલમ પડ્યું કે બ્રહ્મચર્યનો પ્રભાવ વધારે છે.” મતલબ કે બ્રહ્મચર્ય ન પાળ્યું હોય અને માણસ વિષયાશક્ત રહેતો હોય તે તેનાથી વેદનું રહસ્ય સમજી શકાય નહિ અને વિદ્યાભ્યાસ થઈ શકે નહિ. બ્રહ્મચર્યનો સાદો અર્થ વીર્યનું રક્ષણ કરવું તે છે. વીર્યનું રક્ષણ કરવું એ કુદરતી નિયમ છે. જે બાળક અગર મનુષ્ય એ કુદરતી કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરે છે તેને કુદરત જરૂર શિક્ષા કરે છે. બ્રહ્મચર્ય એ શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિનું પહેલું પગથિયું છે. બ્રહ્મચર્ય સાથે વિદ્યા સંપાદન કરવાથી શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ થાય જે અને તે બે ઉન્નતિ વિના આત્માની ઉન્નતિ અસંભવિત છે. આખજી વૈદ્યશાસ્ત્રમાં પુરૂષે ૨૫ અને સ્ત્રીએ ૧૬ વર્ષની વય સુધી

અહ્યર્થ પાળવા આચાર્ય દરેલી છે; પરંતુ દેશકાળ જોતાં ૨૦ અને ૧૪ વર્ષ સુધીનું અહ્યર્થ અનુક્રમે પુરૂષ સ્ત્રીએ જરૂર પાળવું. જોકે સુશ્રુતમાં તો ૪૦ વર્ષે સખ કરવા પુરૂષને ભવામણ કરે છે પણ આજે તોટલી ઉમરમાં તો જુદાવસ્થા આવી જાય છે; આતું મુખ્ય દારણ આપણા બાપદાદાઓના અહ્યર્થની ખામી ગણી શકાય. પ્રાચીન કાળમાં અહ્યર્થ ફરજિયાત પળાતું હતું. બાળક ૮ વર્ષનો થાય ત્યારે તેને ઉપનયન સંસ્કાર કરાવી શુરને ત્યાં વિદ્યાભ્યાસ માટે મોકલતા. શુરનો અપિકુળ જેવા પવિત્ર આશ્રમોમાં ધર્મ, સદાચાર અને નીતિને રસ્તે ચાલીને અરણ્યની અંદર બાળકોને વિદ્યાભ્યાસ કરાવતા. શુરને ત્યાં ગયા પછી બાળકોને પોતાના માબાપ પાસે જવાની મના હતી. શુરની સાદી પણ સુવડ ઝૂંપડીઓ શાળાનું સ્થાન લેતી. શુરનો આશ્રમ ગામથી ધણે દુર અરણ્યમાં હોવાને લીધે નાના પ્રકારની લાકડો, ઇન્દ્રિયોને ઉત્કેરી મુઠનારા પદાર્થો અને ચિંતાનો ત્યાં સર્વથા અભાવ હતો. શુર શિષ્યો નિરંતર એકજ આશ્રમમાં રહેતા. સદ્વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવા તથા ઇન્દ્રિયોને નિયમમાં રાખવા સાદુ ખાનપાન ખાતા. દુરાચાર તથા દુર્ચસન શું છે તે તેઓ જાણના તહોતા. આવી રીતે બાળકો ઝાઝામાં ઝાઝા ૨૫ વર્ષની ઉમર સુધી રહીને અહ્યર્થ પાળી વિદ્યાભ્યાસ કરતા અને ત્યાર બાદ પોતાને ઘેર આવના. તેમના માબાપ તેઓને ૧૬ વર્ષની રૂપ શુણ અને વિદ્યાથી વિમૂર્ષિત થએલ કન્યા સાથે સખ થયેથી જોડતા. આજનું અહ્યર્થ તપનો! બાળકોને વિદ્યાભ્યાસ શહેરમાં જ કરવાનો હોય છે. તેમને રહેવાનું સંસારીઓના સહવાસમાં જ હોય છે. બાળક સમજણું થાય ત્યારથી જ તેને બાહ્ય, બોજાઈ, માબાપ, આડોશી પાડોશી ઇત્યાદિને ત્યાં થતું સંસારિક નાટક જોવાનું મળે છે. નાનપણથી જ બિબલ્સ શબ્દો બોલના શીખે છે. આ બધાની ખરાબ છાપ તેના કોમળ મગજ ઉપર મજબૂત પડે છે. વગી ગામમાં સીનેમા, નાટક ઇત્યાદિ શ્રંગાર રસ પ્રધાન તમાસા જેવાને મળે છે. ખાનપાનમાં અતિ ઉચ્ચ, તીવ્ર

અને તમતમું ઇન્દ્રિયોને ઉશ્કેરી મુકે તેવું અન્ન મળે છે. નિશાળમાં ખરાબ આચરણવાળાં સોળતીઓના સહવાસમાં પણ આવવાનું બને છે. આ સર્વથી એવું બને છે કે તેનાથી કાયિક, વાચિક અને માનસિક એ ત્રણે પ્રકારનું બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાતું નથી, આથી તેના શરીરનું બંધારણ પુરતા પ્રમાણમાં ખીલતું નથી અને તેની અપૂર્ણ સ્થિતિમાં વળી માઆપ તેની વિદ્યાર્થી દશામાંજ લગ્નનો લ્હાવો લેવાના મૂર્ખાઈ ભરેલા વિચારથી તેનું લગ્ન કરી નાખે છે. આ રીતે નબળા શરીરવાળો વિદ્યાર્થી પોતાની વિદ્યાર્થી દશામાં જ અદ્યવચરક અને હીનવીર્ય બાળકોને ઉત્પન્ન કરવાનું આરંભી દે છે. આ ચાલુ જમાનાનું બ્રહ્મચર્ય છે.

ભોજનમાં સાદું અને સાત્ત્વિક ભોજન લેવું. ભારે અને મસાલાવાળું ભોજન ઇન્દ્રિયોને ઉચ્છ્રંખલ બનાવી વિષમવાસના તરફ ટ્રેરે છે. સાત્ત્વિક ખોરાકમાં ધૂકું, બાજરો, જીર, ચોખા, મગની, ઘુવેરની અને ચણાની દાળ, મઠાઈ, જવ, તાંદળજાની અને મેથીની ભાજી, પરવળ, બીંડા, વંસાક, કારેલાં, કટોળાં, દુધી, ચીમકાં, સરગવો, લુણીની ભાંજી અને ટાંકાની ભાજી, દુધ, ધી, મસાઈ, તાજી છાસ, દહિં, જુનો ગોળ, દ્રાક્ષ, નારંગી, અંજીર, જાંબુ, કેરી, દાઢમ, મીઠાં લીંચુ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ભોજનમાં મિતાહારી થવું અને રાત્રે હંમેશાં હલકું ખાવું. સીનેમાં નાટક જોવા નહિ, મંસારી વાતો તરફ હંમેશા દુર્લક્ષ રાખવું; સ્ત્રીઓના સહવાસમાં આવવું નહિ, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ અને લોભને વશ થાવું નહિ અને વાદ-વિવાદમાં ઉતરવું નહિ. બ્રહ્મચર્યને હાની કરવાવાળા ખોરાકમાં અથાણું, ચટણી, મસાલા, તળેલા પદાર્થો, મિષ્ટાન્ન, દારૂ, તાડી, ખીર, ભાગ, ગાળો, ચરસ, અરીણ, ચા, કોશી, સોડા, લેમન વગેરે પીણા, વાસી અનાજ, બગડેલાં ફળો અને સડેલો ભાજીપાલો તથા દવાઓનો અતિ ઉપયોગ મુખ્ય છે. આ સર્વનો વિદ્યાર્થીએ ત્યાગ કરવો.

આ ત્રણે દારણો દુર કરી વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરવાની ખાસ જરૂર છે.

બાળકોને એક ચેતવણી:—આજે દુનિયાના લગભગ તમામ બાળોમાં વિદ્યાર્થીમાંથી થોડા પોતાના બ્રહ્મચર્યનો નાની ઉમરમાં જ ભંગ કરી પ્રત્યેત્ષત્તિના કાર્યને માટે નાલાયક બની જાય છે, યુવાનીમાં પ્રવેશ કરવાની હજી તો બાળકોએ શરૂઆતે કરી નથી હોતી તેવામાં ખોટા વિકારોને વશ થઈ અગર તો ખરાબ સોજતમાં પડી વીર્યના ગેરહપયોગનું એક નામોશી ભટ્ટેલું અને ધિક્કારી દાઢવા થોડા ખરાબ વર્તન કરે છે. આ ટેવ તે હસ્તદોષ અગર હસ્ત-મૈથુન છે. જે બાળક અહોનતાને વશ થઈ આ કુટેવનો ભોગ થઈ પડે છે તે પોતાના શરીરની પાયણાલી કરી હંમેશને માટે સ્ત્રી-પરણવાને અને સંસારમુખ ભોગવવાને નાલાયક અને અસમર્થ બને છે. આજ કુટેવને લીધે પ્રજના કેટલાક યુવાન બાળકો અકાળે મૃત્યુને સ્વાધીન થાય છે. હસ્તમૈથુન એટલે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરી પોતાને હાથે વીર્ય કાઢવું તે. જે બાળકો આ ભયંકરમાં ભયંકર દુર્ગુણમાં પ્રસાય છે તે બે ત્રણ વરસ જેટલી ટુંડી મુદતમાં જ નપુંસક બની જાય છે અને પછી જાહેરખબરો વાંચી વીર્યના ક્ષરને વહેવ-ડાવનારી શક્તિની ગોળીઓ ખાય છે. પરંતુ અફસોસ! કે તે ગોળીઓથી તેઓને કશો પણ ફાયદો થતો નથી; અને કદાચ થાય તો તે ક્ષણિક. ફાઉલર નામનો એક તત્ત્વજ્ઞાની કહે છે કે “હસ્તદોષ એ માણસ જાતના ધણા પાપોમાંનું પણ મોટું પાપ છે અને દુર્ગુણોનો પણ દુર્ગુણ છે, અને સ્ત્રીપુરુષોના અયોગ્ય, દુષ્ટ અથવા ગેરકાયદે થએલા સંબંધથી જેટલી જેટલી ખરાબી થાય છે તે બધી ખરાબી દરતાં પણ બ્રહ્મચર્યનો આ પ્રકારે થએલો ભંગ વધારે મોટી ખરાબી કરી માણસ જાતના પુરુષત્વની હાની, વીર્યસંબંધી અનેક ફરિયાદો અને નીતિના ભંગને જન્મ આપે છે. આ પાપના જેવું બીજું એક પણ પાપ દુનિયામાં જોવામાં આવતું નથી; કેમકે

તે સર્વત્ર પ્રસરેલું છે, અને શરીર તેમજ મનની બધાંરેલી રીતે ખરાબી કરે છે. આ પાપ આપણા હૃદયની જીવાન મૂર્તિ પર હલ્લો કરે છે અને ભવિષ્યની આશાઓને તોડી પાડે છે. એક બાંજુએ બીજી બધી ખરાબીઓ જેવી કે છાકટાપણું, કમાઈ, લુચ્ચાઈ, ચોરી ખુન, વ્યસનો, મંદવાડ, વ્યાધિ અને ફાટી નીકળતા ચેપી રોગો અને બીજી બાજુ આ દુર્ગુણ સુધી સુકર્મજ્ઞો કરે તો માલમ પડશે કે આ ગુણ મહાપાપાચરણથી માણસ જાતને માથે જેવી અવદશા અને વિપત્તિ આવી પડે છે તેવી અવદશા અને વિપત્તિ ઉપર લખેલી બધી ખરાબીઓ પણ કરી શકતી નથી. ”

આ વાત ખુબા શબ્દોમાં સમજાવતી તે ઘણું કઠીન અને ગુંચવાડા બરેલું છે. જે તરણ બાળકો આ કુટેવના ફાસામાં સપડાય છે તેને તેની હયાતી ખરેખર દુઃખદાયક થઈ પડે છે, આ દેવના સપડાએલા મૂર્ખ છોકરાંઓને તે ખરાબ લતમાથી જેમ અને તેમ જલદી બચાવવાં એ સૌ કોઈની ફરજ છે. માખાપોને કાને બાળકોના દુરાચરણની આ વાત આવવા પામતી નથી. જ્યારે કોઈ મારફત તેમને પોતાના છોકરાની વીર્ય અગર અશક્તિ સંબંધી શ્રિમાદ કાને આવે છે ત્યારે તે વાત તેમના માનવામાં આવતી નથી અને જીવાન બાળક પોતાના માખાપ આગળ આ વાત કરતા શરમાય છે. આથી એવું બને છે કે બાળકને પોતાના દુરાચરણનું પુરેપુરું ફળ ભોગવ્યા સિવાય છુટકો થતો નથી. એકે હસ્તદોપની ખરાબ લતમાં સપડાએલા તરણોની સખ્યા સદ્માગ્યે બહુ મોટી નથી છતાં એ લત પોતે મોટા વિનાશનું કારણરૂપ હોવાથી નાની સખ્યામાં પણ ઘણી મોટી ખરાબી કરે છે.

કોઈ કોઈ વખતે આ કુટેવ કેટલીક યુવાન છોકરીઓમાં પણ જોવામાં આવે છે. ખાસ કરીને યુવાન વિધવા અને મોટી ઉમર સુધી કુવાગ રહેલું પડે છે તેવી છોકરીઓમાં આ દેવ થકુ ફેલાવે પામે છે. જે તરણ અગર તરણી આ કુટેવના ઝેરી પાસમાં એક વખત ફસાય છે તે તેમાંથી મુક્ત થવા અસમર્થ નીવડે છે. આવા તર-

જોની યુવાનીની લાલ્લી નાશ પામી ગાલ ફરમાઈ જાય છે; ચહેરા ફિક્કો થઈ જાય છે; શરીર કૃષ્ણ અને દુર્બળ બની જાય છે; આંખો ઉડી ઉતરી જાય છે; ચહેરા ઉપર ફેલ્લીઓ પુટી નીકળે છે; દંદિ નીચે જાય છે; વાળ ખરી પડે છે; માથામા દરદ થાય છે; આધાર વગર બેસી શકાતું નથી; પથારીમાંથી ઉઠતા આળસ આવે છે; એકાંત ગમે છે; કોઈ પણ કામ પર ચિત્ત લાગતું નથી; સ્વભાવ બીકણુ અને ચીડીઓ થઈ જાય છે; ઉંચ થોડી અને સ્વપ્નાં ઘણાં આવે છે; યાદશક્તિ તદ્દન નાશ પામે છે; નાડીઓ તુટે છે; નસો બેચાય છે; અને વખતે તાણુ, આંચકી, વામ, હિસ્ટીરીયા, ઇલાદિ બચકર દરદ થઈ આવે છે અને પુરુષાતન નાશ પામી નપુસકપણું પ્રાપ્ત થાય છે.

પોનાના તરણુ બાળકોમા જ્યારે માથાપ આવેા ફેરફાર દેખે કે તરત તે વિષે તેમણે બારીક તપાસ કરવી અને જો આ ટેવ લાગુ પડી હોય તો તેમાંથી તેને મુક્ત કરવા બટલા પગલાં લેવાં. જે બાળકો બુદ્ધિ અને સ્મરણુ શક્તિમા અદ્વિતીય હોય છે તે હકત આ ટેવને લીધે ઢુક મુદતમા બુદ્ધિહીન અને જડ બની જાય છે. આ ટેવવાળાની મગજશક્તિ કમી થઈ જાય છે; પેશાબ કરતા દરદ થાય છે; વારવાર પેશાબની હાજત લાગે છે; પેશાબનું દ્વાર રક્તવર્ણનું થઈ જાય છે; વીર્યસ્ત્રાવનું દરદ લાગુ પડે છે; વીર્યપાતની સાથે સણુકા થાય છે; કોથળીમા વજન વધે છે અને વારવાર સ્વપ્નામા વીર્યપાત થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે શરીર શિથિલ થવાથી તે હલભાગી પુરુષ પુરુષાતનમાંથી જાય છે. કમનસીબે સ્ત્રી પરણેલ હોય તો તેની પુરી દુર્દશા અને શ્વેતી થાય છે. સ્ત્રીને જોઈને વારવાર નિસાસા નાખ્યા કરે છે અને અતે શરીરમા ક્ષય લાગુ પડે છે, હૃદયનો વ્યાધિ થાય છે અગર મગજ ખાલી થઈ ગાડો થઈ જાય છે. આ બધું પરિણામ શ્વેત એકજ બુલના ભોગ થવાથી થાય છે. માટે તરણુ બાળકોએ આ સ્વચ્છતા ખાસ ધ્યાનમા રાખવી અને

પ્રાણાન્તે પશુ હસ્તદોષના પંચમાં સપડાવું નહિ. જેઓ અગ્નિતાથી આ જીવ કરતા હોય તેમણે આ વાંચ્યા બાદ તેમાંથી મુક્ત થવા તંત્રોડ મહેનત કરવી અને ગુમાવેલું પુરપાતન પ્રાપ્ત કરવા કુશળ વૈદ્ય ડોક્ટરની સલાહ લેવી તથા બ્રહ્મચર્ય પાળવું. ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે આવાં દરદો માટે બહેરખજારની પ્રપંચગળમાં અગર ઉંટ-વૈદ્યોના કાબૂ માધુર્યમાં રસાવું નહિ.



એકાદશ પરિચ્છેદ.

વૃદ્ધ્યર્થા.

घनेऽपि दौषाः प्रभवन्ति रागिणां
गृहेऽपि पंचेन्द्रिय निग्रहस्तपः ।
अकुरितस्ते कर्मणि यः प्रवर्तते
निवृत्त रागस्य गृहे तपोवनम् ॥

વૃદ્ધની ચર્મામાં બહુજ થોડું કહેવાતું છે. વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થતાં જ પુરવે પોતાના કામધંધાથી દારગ થવું જોઈએ અને જીંદગીનો બાકીનો સમય શાન્તિ અને ઇશ્વરોપાસનામાં ગાળવો જોઈએ. વાન-પ્રસ્થાશ્રમ અને સન્યસ્થાશ્રમ એ બે આશ્રમ વૃદ્ધોને માટે છે. આ આશ્રમોમાં પાળવાના સર્વ નિયમો વૃદ્ધોએ પાળવા જોઈએ. અગાઉ વૃદ્ધાવસ્થામાં પ્રવેશ કરતાંની સાથેજ પુરવ પોતાની સ્ત્રી, પુત્ર, ધન ઇત્યાદિ વસ્તુઓનો ભાગ કરી અરણ્યમાં જતો અને ત્યાં જપ, તપ ઇત્યાદિ સાધન કરી આધ્યાત્મ જ્ઞાન સંપાદન કરી આત્મનિર્વાણ માટે તૈયારી કરતા. આજે તે જમાનો ચાલ્યો ગયો છે તેથી સંસારમાંજ રહીને વૃદ્ધોએ વાનપ્રસ્થની દયા ભોગવવી. હવેર સ્ત્રોકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ઇન્દ્રિયોને વચ નહિ રાખનારને વનમાં પણ ત્રિકારરૂપ દોષ થાય છે અને જે પોતાની પાંચે ઇન્દ્રિય હવેર અંકુશ રાખી યોગે છે તેને ઘરને વિશે પણ તપોવન છે. તપનો અર્થજ ઇન્દ્રિયનો નિગ્રહ કરવો એવો

થાય છે. વૃધ્ધોએ પોતાની વૃદ્ધાવસ્થામાં દુનિયાદારીની કસી પણ ઉપાધી ન કરતાં પોતાના આત્માની મુક્તિને માટે છેવટના પ્રયત્નો કરી લેવા; કારણકે દુર્લભ એવો જે આ મનુષ્યદેહ તેનું સાર્થક કરવા સમય મળ્યો હોય છતાં ભુલવું એના જેવી ગંભીર ભૂલ ખીજ એકે નથી. ભર્તૃહરિ તો કહે છે કે જ્યાં સુધી મનુષ્યદેહને રોગ ન થતા સ્વસ્થ રહ્યું છે. ઘડપણ હજુ દૂર છે, ઇન્દ્રિયોની મુક્તિઓ હજુ હણધિ નથી, અને આયુષ્યનો ક્ષય થયો નથી ત્યાં સુધી બુદ્ધિમાન પુરૂષે પોતાના શ્રેય માટે મહાન પ્રયત્ન કરી લેવા કેમકે ધરને આગ લાગે ત્યારે કુવો ખોદવાનો પ્રયત્ન જેમ વૃથા છે તેમ વૃદ્ધાવસ્થામાં રોગ આવી ચડે ત્યારે આત્માનું શ્રેય શોધવું એ પણ વૃથા છે. પોતાના આત્માની મુક્તિના પ્રયાસો કરવા ઉપરાંત વૃદ્ધ પુરૂષોએ પોતાના કુટુંબના બાળકોને સદુપદેશ આપવાનું, તેમને નીતિ મંબંધી અને વ્યવહાર મંબંધી સિદ્ધાંતો શીખવવાનું અને તેમને સન્માર્ગે ચલાવવાનું કાય કરવું. વૃધ્ધોએ પોતાની જીંદગીના અનુભવમ્ ચડતી અને પડતીના ઘણા પ્રમંગો જોએલા હોય છે તેથી તે જેવું બાળકોનું ચારિત્ર્ય ઘડી શકે તેવું બીજા ઘડી ન શકે એ સ્વાભાવિક છે. વૃધ્ધોએ પોતાનો અનુભવ પોતાના કુટુંબના બાળકોને આપી તેમને સદાચારી પ્રમાણિક, સત્યવક્તા અને ન્યાયી બનાવવા ફારીય કરવી. આજે ઘણા પુરૂષો પોતાની મુવાનીમાજ અકાળે નાશ પામે છે અને જે થોડા વૃદ્ધાવસ્થા સુધી પહોચવા ભાગ્યશાળી થાય છે તે પોતાની છેક છેવટની ઘડી સુધી શાન્તિ લાઇ શકતા નથી અને પોતાના ધંધાનો મોહ છોડી શકતા નથી. જે કામ તેઓથી ન થઇ શકે તેવા હોય તેમણે માયું મારવું ચુકના નથી એ શુ આશ્ચર્યકારક ન કહેવાય? ભર્તૃહરિ તે વિષે કહે છે કે “વાઘશુની પેઠે એમરથી બીક ખતાવતી વૃદ્ધાવસ્થા હબી છે, શત્રુની પેઠે રોગો શરીરનો ક્ષય કર્યા કરે છે, જેમ ભાગેલા ઘડામાથી પાણી સળ્યા કરે છે તેમ પ્રતિક્ષણે આયુષ્ય નિરંતર ક્ષીણ થતું જાય છે છતાં પણ મનુષ્ય પોતાનું હિતા-

હિન નહિ વિચારતા અહિત આચરણ કર્યા કરે છે એ અતિ વિચિત્ર છે.

વૃધ્ધોએ પોતાના શરીરની ગરમી ટકાવી રાખવા વસ્ત્રો ગરમ અગર નહા પહેરવા, અગાઉ છાંડતી છાંદના વસ્ત્રો કે જેને વધેક નહે છે તે પહેરતા અને મૃગચર્મ પાચરતા. વૃધ્ધોએ પોતાની તમામ ચર્મામા સાદાછ જાગવવી અને પોતાનું ખાનપાન સાદુ રાખવું.

વૃધ્ધોને માટે ખુલ્લી હવામા ફરવું તથા દેવદર્શન કરવા એ અતુલ્ય કસરત છે. શારીરિક શ્રમ વિશેષ પ્રમાણમા થાય તેવા અને બળદ કામકાજમાથી વૃધ્ધોએ મુક્ત રહેવું જોઈએ, જે વખતે પ્રત્યેક અવયવ જીર્ણ થતા હોય તે વખતે વિશેષ પડતો બોળો ઉઠાવવાથી તેઓનું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. ખુલ્લી હવામા ફરવાથી વૃધ્ધોના તનમનને પુષ્કળ પ્રાણવાયુ મળે છે અને તેથી તેઓમા નવજીવન આવી તેઓની તદુરસ્તી સારી રહે છે, આજ કારણને લીધે વૃધ્ધો વાનપ્રસ્થાશ્રમમા અરણ્યમા રહેવા હતા, માટે વૃધ્ધોએ સવાર સાજ બની શકે તેટલું ખુલ્લી હવામા ફરવા જઈ પ્રાણવાયુનું સેવન કરવું.

જેમ પોતાના કુટુંબના બાળકોને વૃધ્ધોએ શિક્ષણ આપવું ઘટે છે તેમ સમાજની અદર પણ વૃધ્ધોએ પોતાના પ્રૌઢ અને અતુલ્ય વિચારો દર્શાવી તેમાં પેથી ગએલા બાળસગ્ન, વૃદ્ધસગ્ન વગેરે સહા તથા શક્તિ કેટલાક બંધતો જે હાનના જમાનાને અતુલ્ય નથી અને સમાજને આગળ વધવામા પ્રત્યવાય રૂપે છે તેનો નીકાલ કરવા પોતાથી બનતું કરવું દેશસેવામા પણ પોતાના અનુભવદ્વારા નતી શકે તેટલો હિસ્સો આપવો.

અને એક વાત કહેવાની છે તે એકે પણ અચાન કુટુંબમા વૃધ્ધોના અતુલ્ય હિનવચનોની હાસી કરામા આવે છે. આજના નક્લી સુધારામા સડોવાએલા કેટલાક યુવક યુવતીઓ વૃધ્ધોને ડોસા ડોસીના ઉપનામથી સંબોધે છે તથા હરએ કાર્યમા તેને મળક કરવાનું સાધન માની લેતા ઉપહાસ કરે છે અને પછી તેને દુખી યતા દેખી મનમાં અદર અંદર સ્ત્રી પ્રરુપ હસે છે પણ તેઓએ

ધ્યાનમાં રાખવું ઘટે છે કે તેજ વૃદ્ધિ તેમને ઉછેરી તથા તન મન અને ધનનો ભોગ આપી વિદ્યાભ્યાસ કરાવી મોટાં કરેલાં છે. તેમને માટે તેણે પોતાના સુખો જતાં કર્યાં છે અને કેટલીક મુશીબતો વેડી છે. તેને ડોસા અગર ડોકરાના નામથી સંબોધવાં તથા તેની મજાક કરવી એ શું નફ્ટાઈનું અને બેધમાનીનું છેલ્લું પગથીયું નથી ? વિચારો કે આજ જેમ તમે તમારા વૃદ્ધો તરફ હસો છો તેમ એક વખત એવો પણ આવશે કે તમે વૃદ્ધ બનશો અને તમારા તરફ તમારાં જતનથી ઉછેરેલાં બાળકો હસશે તે વખતે તમારા મનને કેટલો આઘાત લાગશે તેનો આજથી વિચાર કરો અને તમારું વર્તન સુધારો તથા વૃદ્ધોને માન આપતાં શીખો અને તેના હિતવચનો તરફ લક્ષ આપો.

વૃદ્ધોએ તેમની જીંદગી દરમીયાન જેટલું જોયું, અનુભવ્યું અને સહન કર્યું હોય છે તેટલું યુવાને કર્યું હોતું નથી. વૃદ્ધો અનેક સારા નહારા પ્રસંગોમાં તવાઈ તવાઈને બ્યવહાર કુશળ બનેલા હોય છે માટે તેમના અનુભવનો લાભ તેમનાં સંતાનોએ અવશ્ય લેવો જોઈએ. જીંદગીના સારા માઠા પ્રસંગે તો અનુભવી વૃદ્ધોની સલાહ પ્રમાણે ચાલવાથીજ ગાઢું રસ્તે ચડે છે.

વૃદ્ધોને માન આપવું, તેની મર્યાદામાં રહેવું તથા તેના હિત વચનો લક્ષમાં રાખવાં એ દરેકની ફરજ છે. વૃદ્ધોનાં વચન કદાચ કડક અને કડવાં લાગે તોપણ તે હિતકર હોવાથી સહન કરવાં અને તેને માઠું ન લાગે તથા તેની મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન ન થાય તેવી રીતે વર્તવું.

વૃદ્ધોને જે જે કાર્યો દેશ સેવાનાં કુટુંબ સેવાનાં અગર શાંતિ મેવાનાં કરવાના હોય તે કરવાં પરંતુ જે તેથી તેની શાન્તિનો ભંગ થતો હોય અને તેના આરામને તથા તદુરસ્તીને ધક્કો પહોચતો હોય તથા એ કાર્ય કરવાથી આત્મ મુકિત મેળવવામાં હરકત આવતી હોય તો તે કાર્યો કરવાં નહિ.



દ્વાદશ પરિચ્છેદ.

સામાન્ય સૂત્રો.

॥ કુશલાશ્વ પ્રમદિતવ્યમ્ ॥

કૃષ્ણ યજ્ઞુરવેદની તૈત્તિરીય ઉપનિષદની શિક્ષાવક્ત્રીમાં આ-
ચાર્યે શિષ્યને ઉપદેશનાં સર્વમાન્ય દય પદો કહેલાં છે તેમાંનું સાતમું
પદ એ છે કે “કુશળ રહેવામાં પ્રમાદ કરવો નહિ.” સારાંશ
તંદુરસ્તી જાળવવામાં આજસ ન રાખનાં હંમેશાં પ્રયત્નશીલ રહેવું,
સ્વચ્છ હવા, નિર્મળ પાણી, પથ્થ બોજન, શરીરની યોગ્ય ઉષ્ણતા,
સ્વચ્છ વસ્ત્ર; સુવડ અને ઘટવું રહેડાણ, અને મનની સ્થિરતા એ
આરોગ્ય મેળવવાના શ્રેષ્ઠ સાધન છે; કારણ કે જો અસ્વચ્છ હવાનું
સેવન કરવામાં આવે તો ગંદી હવા ફેરસાંમાં દાખલ થઈને સ્વચ્છ
હોહીમાં મળાને તેને ગંદુ અને રોગ ઉત્પન્ન થાય તેવું બનાવે છે.
જો પાણી સ્વચ્છ નહિ હોય તો અસ્વચ્છ પાણી જઠરાગ્નિ ઉપર
અસર કરી ખાધેલા અન્નને ન પચાવતાં અજીર્ણાદિ રોગો ઉત્પન્ન
કરશે. અપથ્ય બોજન પણ જઠરાગ્નિને મેદ બનાવી અનેક રોગના
ઉત્પાદક રૂપ બનાવે છે. શરીરની ઉષ્ણતા ઓછી અગર વધારે હોય
તો શરીર બેચેન અને અસ્વસ્થ રહે છે. ગંદાં અને મેલાં કપડાં
શરીરની આમડી અને છિદ્રો દ્વારા જંતુઓને દાખલ કરી ચર્મ
વિકારાદિ રોગો ઉત્પન્ન કરશે. ગંદું, બેજવાળું અને હવા ઉભય
વગરનું ઘર તમામ માણસોની તંદુરસ્તી ઉપર અસર કરીને તેમને
માંદાં પાડશે. મનની સ્વસ્થતા ન હોય તો ચિન્તા ઉદ્વેગ આદિ
વિકાર ઉત્પન્ન થઈને શરીર બીમાર પડે છે. આ સર્વનો વિચાર
કરીને કુશળતા એટલે તંદુરસ્તી સાચવવામાં પ્રમાદ કરવો ન જોઈએ.

જો માણસના શરીરમાં વાત, પિત્ત તથા કફ સમાન સ્થિતિમાં
હોય; જઠરાગ્નિ અતિ તિવ્ર તેમ અતિ મંદ ન હોય; રસાદિ

ધાતુઓ પણ પોતાનું સમપણું જાળવી રહ્યાં હોય, મળમૂલની ક્રિયા સમતામાં હોય, અને આત્મા, ઇન્દ્રિય અને મન પ્રસન્ન રહેતાં હોય; આવા માણસને સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત કહી શકાય. જે માણસ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવા કૃત નિશ્ચય અને પ્રયત્નશીલ હોય તેણે પોતાની તંદુરસ્તીની આડે આવતાં જે જે કારણો હોય તે તે કારણોનો હરકોઈ ઉપાયે ઉચ્છેદ કર્યા વગર રહેવું નહિ. તંદુરસ્તી જાળવવા માટે ખેગ, કોલેરા, ઇન્ફ્લુએન્સા ઇત્યાદિ મહામારીના સમયમાં કેવી રીતે વર્તવું કે જેથી તંદુરસ્ત રહી શકાય તે વિષે યોદ્ધાં સૂત્રો સમજવાની ખાસ જરૂર છે.

આરોગ્યરક્ષક કેટલાંક સૂત્રો.

૧. બને તેટલો વધારે વખત ખુશી હવામાં રહો. સૂર્યનાં મૃદુ કિરણો (સખત નહિ) તમારા ઉઘાડાં શરીરપર લેવાય તેટલાં લો અને તમારો શ્વાસોશ્વાસ નિયમપૂર્વક ચાલે છે કે નહિ તેની સંભાળ રાખો.

૨. શાંતવાળાં ધાન્યો જેવાં કે મગ, મઠ, ઘુવેર, વાલ વગેરે અને સ્વાદિષ્ટ ફળ, તાજાં શાકભાજી, તરતનું દોહેલું દુધ; આટલી વસ્તુઓનો વપરાશ તમારા નિત્યના ખોરાકમાં વધારે કરો અને જે ખાઓ તે બરાબર ચાવીને ખાઓ.

૩. ઉનાળાં સિવાય નિત્ય ગરમ પાણીથી નહાઓ. સારી જાતના સાબુવતી પુષ્કળ યોગીને નહાઓ. નખળા હૃદયળાવાને ગરમ પાણી તુકસાન કરે છે માટે તેણે ધીમે ધીમે ગરમ પાણીથી નહાવાની ટેવ પાડવી.

૪. શરીરની ચામડીને અડોઅડ પહેરવાનાં કપડાં સુતરાઉ વાપરો અને તે નિત્ય ધોએલા વાપરો. ગળામાં ઇન્જ પહોંચે તેવા અકકડ કોલર વાપરો નહિ. હમેશાં પગને ઈન્જ ન ચાપ તેવા પગરખાં પહેરો.

૫. રાત્રે વહેલા સુવાની ટેવ રાખો અને સવારે વહેલા ઉઠો.



દ્વાદશ પરિચ્છેદ.

સામાન્ય મુદ્રા.

॥ કુશલાન્ન પ્રમદિતવ્યમ્ ॥

કૃષ્ણ યજુરવેદની તૈત્તિરીય ઉપનિષદની શિક્ષાવલ્લીમાં આ-
 ચાર્થે શિષ્યને ઉપદેશના સર્વમાન્ય દશ પદો દહેલા તેમાનું સાતમું
 પદ એ છે કે “કુશળાન્ન હેવામાં પ્રમાદ કરવો નહિ” સારાથી
 તદુરસ્તી જાગવવામાં આગસ ન મળના હમેશા પ્રયત્નશીલ રહેવું
 સ્વચ્છ હવા, નિર્મળ પાણી, પથ્થ બોજન, શરીરની યોગ્ય ઉષ્ણતા,
 સ્વચ્છ વસ્ત્ર, સુવડ અને ઘટણુ રહેણાણ, અને મનની સ્થિરતા એ
 આરોગ્ય મેળવવાના શ્રેષ્ઠ સાધન છે, કારણ કે જો અસ્વચ્છ હવાનું
 સેવન કરવામાં આવે તો ગદી હવા ફેરસામાં દાખલ થઈને સ્વચ્છ
 લોહીમાં મળીને તેને ગદુ અને રોગ ઉત્પન્ન થાય તેવું બનાવે છે.
 જો પાણી સ્વચ્છ નહિ હોય તો અસ્વચ્છ પાણી જઠરાગ્નિ ઉપર
 અસર કરી ખાધેના અન્નને ન પચાવતા અજીર્ણાદિ રોગો ઉત્પન્ન
 કરશે. અપથ્ય બોજન પણ જઠરાગ્નિને મેદ બનાવી અનેક રોગના
 ઉત્પાદક રૂપ બનાવે છે શરીરની ઉષ્ણતા ઝાડી અગર વધારે હોય
 તો શરીર ખેબેન અને અસ્વસ્થ રહે છે ગદા અને મેના કપડા
 શરીરની ચામડી અને છિદ્રો દ્વારા જઠુઓને દાખલ કરી ચર્મ
 વિકારાદિ રોગો ઉત્પન્ન કરશે ગદુ, ભેજવાળું અને હવા ઉગ્રથ
 વગરનું ઘર તમામ માણસોની તદુરસ્તી ઉપર અસર કરીને તેમને
 માદા પાડશે મનની સ્વચ્ચતા ન હોય તો ચિન્તા હ્રદય આદિ
 વિકાર ઉત્પન્ન થઈને શરીર ખીમાર પડે છે. આ સર્વનો વિચાર
 કરીને કુશળતા ઝેટલે તદુરસ્તી સાચવવામાં પ્રમાદ કરવો ન બેધએ

જે માણસના શરીરમાં વાત, પિત્ત તથા કફ સમાન સ્થિતિમાં
 હોય, જઠરાગ્નિ અતિ તિવ્ર તેમ અતિ મદ ન હોય, રસાદિ

ધાતુઓ પાણુ પોતાનું સમપાણું જળવી રહ્યાં હોય, મળમૂત્રની ક્રિયા સમતામાં હોય, અને આત્મા, ઇન્દ્રિય અને મન પ્રસન્ન રહેતાં હોય; આવા માણસને સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત કહી શકાય. જે માણસ પોતાની તંદુરસ્તી જળવવા કૃત નિશ્ચય અને પ્રયત્નશીલ હોય તેણે પોતાની તંદુરસ્તીની આડે આવતાં જે જે કારણો હોય તે તે કારણોનો હરકાષ્ટ ઉપાયે ઉચ્છેદ કર્યા વગર રહેવું નહિ. તંદુરસ્તી જળવવા માટે પ્લેગ, કોલેરા, ઇન્ફ્લુએન્ઝા ઇત્યાદિ મહામારીના સમયમાં કેવી રીતે વર્તવું કે જેથી તંદુરસ્ત રહી શકાય તે વિષે થોડાં સૂત્રો સમજવાની ખાસ જરૂર છે.

આરોગ્યરક્ષક કેટલાંક સૂત્રો.

૧. બને તેટલો વધારે વખત ખુદી હવામાં રહો. સૂર્યનાં મૃદુ કિરણો (સખત નહિ) તમારા ઉપાડા શરીરપર લેવાય તેટલાં હો અને તમારો શ્વાસોશ્વાસ નિયમપૂર્વક ચાલે છે કે નહિ તેની સંભાળ રાખો.

૨. શીંગવાળાં ધાન્યો જેવા કે મગ, મડ, ઘુવેર, વાલ વગેરે અને સ્વાદિષ્ટ ફળ, તાજાં શાકભાજી, તરતનું દોહેલું દુધ; આટલી વસ્તુઓનો વપરાશ તમારા નિત્યના ખોરાકમાં વધારે કરો અને જે ખાઓ તે ખરાબર ચાવીને ખાઓ.

૩. ઉનાળાં સિવાય નિત્ય ગરમ પાણીથી નહાઓ. સારી જાતના સાબુવતી પુષ્ટજ ચોળીને નહાઓ. નખળા ઉદયજાવાને ગરમ પાણી તુકસાન કરે છે માટે તેણે ધીમે ધીમે ગરમ પાણીથી નહાવાની ટેદ પાડવી.

૪. શરીરની ચામડીને ઝડોઝડ પહેરવાનાં કપડાં સુતરાઉ વાપરો અને તે નિત્ય ધોએલા વાપરો. ગળામાં ઇળ પહોચે તેવા ઝાકડ કાલર વાપરો નહિ. હમેશાં પગને ઇળ ન થાય તેવા પગરખાં પહેરો.

૫. રાત્રે વહેલા સુવાની ટેવ રાખો અને સવારે વહેલા ઉઠો.

૬. સુવાના ખંડમાં પુરેપુરું અજવાળું અને સંપૂર્ણ શાન્તિ રહેવા
 ઘો. સુવાના હોલનાં બારી બારણા ખુલાં રાખો માથે ઓઢીને મુઠો
 નહિ. વધારેમાં વધારે ૮ કલાક ઉઘો.

૭. અઠવાડીઆમાં એક દિવસ સંપૂર્ણ વિશ્રાન્તિ ભોગવો. તે
 દિવસે લખવા વાંચવાનું પણ બંધ રાખો.

૮. મનોવિકારને વધારનારી અને મનને ઉન્મત્ત બનાવનારી
 વાતોનો ત્યાગ કરો. અનિવાર્ય સંકટ તથા ભવિષ્યમાં બનવાવાળી
 વાતોનો ફાગટ વિચાર કરી મગજને ત્રાસ ન આપો. દુઃખદાયક
 વાતોનો મોઢેથી ઉચ્ચાર ન કરો, તેમજ બીજીથી સાંભળવાના પ્રસંગ
 પણ જતા કરો. સુખદુઃખ બંનેમાં આનંદી રહેવા પ્રયત્ન કરો.

૯. વિવાહીત સ્થિતિમાં રહો. અનાયારમાં કદિ પણ ન સપ-
 ડાઓ અને બ્યભિચાર તજો.

૧૦. આ, કોશીના સેવનમાં નિયમિત રહો. બીડી, તમાકુ,
 દારૂ, ભાંગ, ગાળો છત્યાદિ વ્યસનો તરફ વિસ્ફારની દૃષ્ટિથી જુઓ.

ઉપરના દશ નિયમ જાપાનની સરકારે પોતાની પ્રજાના આ-
 રોગ્યનું સંરક્ષણ કરવા માટે પ્રગટ કરેલ હતા. આપણે પણ તે
 નિયમનું પાલન કરી આપણું આરોગ્ય જાળવવું જોઈએ.

૧૧. રાત્રે અજવાળાને માટે ઉઘાડા મોઢાનક કેરોસીનના ડબ્બા
 કદિ વાપરો નહિ કારણ કે તેથી ધરની હવા ઝેરી બને છે. કાચની
 ઓગની વાળી બત્તી અથવા ડીટસના ફાનસ સારાં છે.

૧૨. તમારા મકાનની અંદર અને આસપાસ જહારની સ્વચ્છ-
 તા ઉપર પુરતી ધ્યાન રાખો. તમારાં જાજર તમારા જોજનગટ
 જેટલાંજ સ્વચ્છ રાખો.

૧૩. નિત્યના ઉપયોગની વીજળી જેટલી કે ઘી, ગેસ, સોડ, તેમ
 છત્યાદિમાં થતા ભેગથી ચેતતા રહો. આવી વીજળી શુદ્ધ મેળવવા
 પ્રયત્ન કરો.

૧૪. બળર ખાણી પીણીને ત્યાગ કરો. આપણી હોટેલોની અંદર જોઈએ તેટલી સ્વચ્છતા રહેતી નથી માટે તેનો ત્યાગ કરો.

૧૫. સડેલાં અને અતિ પાકી ગયેલાં શાકભાજી અને ફળો ખંધ કરો. તાજાં શાકભાજી પણ સ્વચ્છ પાણીથી ધોયા બાદ વાપરો. કાચાં ફળ ખાઓ નહિ, કઠોળ વગેરે કબજિયાત કરનાર, ટોકળાં વડાં મન્યાદિ અન્નમાં સડો કરનાર, તથા મારે અન્ન ખાઓ નહિ.

૧૬. પીવાનું પાણી સ્વચ્છ મેળવો. કુવા, તળાવ, નદી, વાવ ઇત્યાદિના પાણીમાં ક્ષાર અગર બીજી જાતનો મેલ ભરેલો હોય છે માટે તેને ઉકાળ્યા પછી ઉપયોગમાં લો. સોડાવોટર વગેરે કરીટેડ વોટર્સ લાભ કરતાં નુકસાન વધારે કરે છે તે ધ્યાનમાં રાખો.

૧૭. વિધવાશક્ત ન બનતાં મર્યાદામાં રહીને સ્ત્રી સેવન કરો. બ્રહ્મચર્ય સમાન પુરુષાર્થ સાધવાનું બીજું એક પણ ઉત્તમ સાધન બીજું નથી માટે બ્રહ્મચર્યની કિમત આકતાં શીખો.

૧૭. મહેનતનું કામ ક્યાં પછી તરત ખાઓ નહિ; નાહ્યા પછી તરતજ ખાઓ નહિ અને ખાધા પછી તરતજ નહાઓ નહિ.

૧૮. તમારું ખાનપાન હંમેશાં સાદું રાખો. ખાવામાં અતિ ઉતાવળ કરો નહિ અને અકરાંતીઆની પેટે ખાઓ નહિ.

કોલેરાની રૂઠુ માટે કેટલાંક સૂત્રો.

૧. કોલેરાનાં જંતુ ઘણું કરીને અજીર્ણવાળા માણસ ઉપર તગત હુમલો કરે છે માટે આ રૂઠુમાં અજીર્ણ થવા ન દો. હંમેશા ૪ વાલથી ૦૧ તોલા શિવા ક્ષાર પાચન ગરમ પાણી સાથે લો. તમારો ખોરાક સાદો અને સાત્વિક રાખો. મિષ્ટાન્નનો સહંતર ત્યાગ કરો.

૨. પાણીદ્વારા પણ આ રોગ ફેલાવો પામે છે માટે ઉકાળેલું પાણી દારીને પીઓ. બરર, કોલ્ડ્રીંગ, આઇસ્ક્રીમ ઇત્યાદિનો વપરાશ બંધ કરો.

૩. અપવાસ, ઉગળી અને એક ટાણું ખંધ કરો. બહુ ભૂખ્યા

તેમ બહુ જામેલા નહિ તેવી રીતે રહેા. પેટને પૂછ્યા વગર જામે નહિ.

૫. હવાની શુદ્ધિ માટે ગંધક, લોખાન, મુગળ, સુખડનો ભુકો, લોખાંનાં પાન છત્યાદિનો સારી પેઠે ધૂપ કરો.

૬. સ્વચ્છ પાણીથી હંમેશ સારી રીતે ચોળીને નહાઓ. જામતા અને પાણી પીતા પહેલાં હાથ તથા મોં ધોવાનું ભુલો નહિ. તમારા પગ હમેશાં ચોખ્ખા રાખેત તમારા હાથના નખ વધવા દેતા નહિ અગર તેમાં મેલ બરાવા દેતા નહિ.

૭. ધરની, રસોડાની, તમામ વસ્ત્રોની અને ખાવાપીવાના વાસણોની સ્વચ્છતા જરાબર રાખો. હંમેશાં એકાદ ગરમ બંડી પહેરી રાખો.

૮ આકરો જીલામ ન લો પરંતુ દસ્ત સાફ આવે તેની તજવીજ રાખો. અનિયમિત ખોરાક, જાગરણ, થ્રમ પડે તેવાં ટામેા અતિ વ્યાયામ, ઝાડો પેશાબ રોકવાની દેવ અને દિવસે સુવાની દેવ આ રુઠુમા તદ્દન છોડી દો.

૯ સ્વચ્છ હવામા રો, કાલેરાથી બીડો નહિ, બીકથી આતરડાં ઉપર ખરાબ અસર થઈ ઝાડો થઈ આવે છે માટે હંમેશા ખુશ મિત્રજમા રહેવા પ્રયત્ન કરો.

૧૦ કુટુંબમા કોઈને કાલેરા લાગુ પડે તો તેથી ગભરાઓ નહિ પરંતુ દરદીને કોઈ કુશિષાર વૈધ અગર ડોક્ટરની સારવાર હેઠળ મુકો અને તે આવના પહેલા દરદીને ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખીને તે દર પાચ, દસ કે પંદર મીનીટે પીવા આપો. આથી ઉલટી થઈ તેમા કાલેરાના જંતુઓ નીકળી જશે.

૧૧. દરદીને દર ૧૫ મીનિટે શિશાક્ષાર પાચન ૪ વાવ ગરમ પાણીમા આપો. અગર કૂમીકુદાર રસ ગોળી ૨ દર ચાર કલાકે આપો. ખાલી હુબકા આવના હોયતો સોડા વાલ ૪ ધીમાં ચટાડી -

ઉપર ગરમ પાણી પાઓ. પેટ ચડેલ હોય તો આમલીના પાનનો રસ અને મીઠું એકઠું વાટી ગરમ કરી પેટ પર ચોપડો. પેસાળ બંધ હોય તો સિંધાલુચું ચૂર્ણ વાલ ૨ થોડી થોડી વારે ધીમાં ચાટવા આપો. ગોટલા ચડતાં હોય હોય તો કાંદાનો રસ ચોપડો. આ સિવાય વૈદની સલાહ પ્રમાણે વરતો.

૧૨. દરદીને બીજાના સંસર્ગમાં ન આવે તેમ અલગ રાખો. તેના ઝાડા ઉલટી ઇલાદિ બાળી નાખો કે જમીનમાં દાટી દો. તેના પહેરવાનાં વસ્ત્રો ફીનાઇલ, કારબોલીક એસીડનું પ્રવાહી, મોરથુથુ કે રસકપુરના પાણીમાં ધોઈ નાખો અગર બાળી નાખો. ઘરમાં હવાની શુદ્ધિ માટે ધુપ કરો તથા રસકપુર અગર મોરથુથુનું પાણી છાટો.

ઈન્ફ્લુએન્ઝાની રુઠુ માટે કેટલાંક સૂત્રો.

આ રોગ એકી વખતે સર્વત્ર ફેલાવો પામે છે માટે રોગની શરૂઆતમાં જ તે વિષે બેદરકાર ન રહેતા તેને દાખી દેવા તમામ પ્રયત્નો કામે લગાડવા.

૧. આ દરદીને ચોક્કસ જંતુ હજી સુધી જડયો નથી હતાં. દરદીના પરસેવા, લીટ, કફ, ઝાડો, પેસાળ ઇલાદિના સંસર્ગથી તેનો ફેલાવો થાય છે માટે તેને બાળી નાખો અગર જમીનમાં દાટી દો. દરદીના સંસર્ગમાં આવ્યા બાદ સાત્રુથી ન્હાઈને ચરીરશુદ્ધિ કરો.

૨. બંધેય હવાવાળી જગ્યા, રૂઠ, નાટકશાળા, સીનેમા, ટ્રેન, ટ્રામ, ઇલાદિ ગીરદીવાળા સ્થાનોનો તદ્દન ત્યાગ કરો કારણકે આવી જગ્યામાં આ દરદી વધારે ઉત્તેજન મળે છે.

૩. આ દરદી ક્યારે હુમલો કરશે તેની ચોક્કસ માહિતી મળી શકતી નથી માટે આ રુઠુ દરમિયાન ડોક્ટર, નર્સ જાહુવાળા, બીસ્તી, હમાલ ઇલાદિના અગાઉથી બંદોજસ્ત કરી રાખો. જો તમે કંઈક ખુજાથી તદ્દરસ્ત હો તો સ્વયંસેવક બની દેવસેવા કરવાનું મહત્ત્વ પુરુષ લો.

૪. સાળ માણસે પણ હલકો ખોરાક ખાવા ખાસ સંભાળ

રાખવી. એક દિવસની પણ કમજીરત જણાય તો તેને નીકાલ કરવા પ્રયત્ન કરવો. રૂઠીની ચરૂઆતમાં એકાદ હસકો રેય લઈ લેવો. યુઠેલીપીટ ઓઘલનાં ટીપાં નાખેલ રૂમાલ તથા કપુર, મરી વગેરે પાસે રાખવાં, અને તેને વખતો વખત સુંઘા કરવો. ૬૧ અને ચરદી કરે તેવો ખોરાક બંધ કરવો.

૫. ઘરની સ્વચ્છતા જાળવો. જાંતુમ્મ 'ધુપ' કરો. સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરો. બળરૂ ખાનપાનનો ત્યાગ કરો. ટાકું અને વાસીઅમ અને ઢાંકણાં છત્યાદિ બંધ કરો. ચાને બદલે ગરી, તળ તથા સુંકનો ઉકાળો પીઓ.

૬. શીનાઘલની ગોળી હંમેશાં પાસે રાખો અને સુદર્શનનો ઉકાળો સવાર સાંજ બે વખત પીઓ.

૭. દરદીને એક કપડા ઉપર ચુંદાવી તે બાળી નાખો. તેની આદર રોજ રસકપુરના ખાણીથી ધુઓ. તેનો ઝોરડો એકાંતરે આસતેજ તથા કાઝેલીટએસીડના પ્રવાહીથી અગર શીનાઘલના પ્રવાહીથી ધુઓ.

૮. દરદીને ચરદી અગર ભેજવાળા ઘરમાં ન રાખો. તેને ગરમ કપડાંથી વીંટાળી રાખો. અળસી કે ખસખસના ડોડાની વરાળનો શેક કરો, અને તેની પથારી પર સૂર્યનાં કિરણ આવે તેમ કરો તથા સારવાર બહુજ સાવધાનતા પૂર્વક કરો.

૯. દરદીને કમજીરત જણાય તો અથ્થ ચોળી જેવું એકાદ માકું વિરચેન આપો. દરદ પ્રમાણે જોઠીમધ, સુદર્શન અને અરકું-સીના પાનનો દવાય કરી તેમાં નવસાર વાલ ૨-૩ નાખી દિવસમાં બે ત્રણવાર પીવા આપો. કદને માટે હરીતકી અગર વાસાવ-લેહ જરા જરા ચટાડ્યા કરો. જરૂર પડે તો ખાંસીને માટે અવ-લેહમાં અમિરસ રતી ૧ થી ૩ ભેજવી ચટાડો. તાવતું પ્રમાણુ વધારે હોય તો માથાપર બરફ ધસે. પણ બરફતું પાણી નીચે ઢાંતરી ચરદી ન થઇ આવે તેની પુરતી સંભાળ રાખો. બરફને અત્યારે ઢાળી માટીને ખાણીમાં પલાળી તે માથાપર મુકો અગર

વસારના પાણીનાં પોતાં મુકે. આ દરદમાં પર્યાદિ ક્વાથ પણ ૧૩૨ દામ કરે છે.

૧૦. ૬૫ નીકળી ગયા બાદ સીતાપલાદી તો. ૦૧ ધી મધ માપે આપો. અશક્તિ વધારે જણાતી હોય તો અબ્રકબરમ ૦૧ તીથી ૦૧ વાલ મુધી સાથે ભેળવો. જો દરદીને છાતીમાં સોજે છે ન્યુમોનીઆ થઈ આવ્યો હોય તો કોઈ કુશળ વૈદ્ય અગર ઇક્ટરની સલાહ મુજબ વર્તવું.

૧૧. દરદીને સોનું અને વાવડીંગ નાખી ઉકાળેલું પાણી પીવા માપો. દરદની શરૂઆતમાં ખાવાનું કશું ન આપવું. શૂષ્ક વિશેષ માગી હોય તેમ દરદી કહે તો હોય તો પાણી નાખી ઉકાળેલું દુધ આપવું. દરદનું જોર નરમ પડ્યા બાદ સાપ્તયોખાની કાંજ, મગનું પ્રોસામણ, ભાત કે બાજરાના લોટની રાખડી અપાય. દરદ મરી જાય પછી પણ દરદીને શ્રમ પડે તેવા કાર્યો કરાવવાં નહિ પણ નિ શક્તિ મળે તેવી દવાનું સેવન કરાવવું.

પ્લેગની રૂઠુ માટે કેટલાંક મૂત્રો.

મરહી-પ્લેગ કે ગાંઠીઓ તાંવ એ એપી રોગ છે. પણ જો નુખ્તનું લોહી સ્વચ્છ હોય તો હરેક પ્રકારના રોગના જંતુઓનો તે નાશ કરી શકે છે, માટે અજીર્ણાદિ વિકારોથી લોહી અસ્વચ્છ થાય તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. જરાપણ અજીર્ણ જણાય તો બેકાદ સાદો જુલાબ લઈ લેવો.

૧. આ રૂઠુમાં આહાર સાદો રાખો. મિથુન તથા તેલમાં બેલ્લા પદાર્થો અને બબર ખાનપાન બંધ કરો. સ્વચ્છ દવાનું સેવન વધારે પ્રમાણમાં કરો. ગરમ પાણી અને કાર્બોલિક સાબુથી નહાવાની ટેવ રાખો. શ્વાસ નાક વાટે લો. કપડા ધોએલાં પહેરો અને માથે ઓઢીને મુઝો નહિ.

૨. પીવાના પાણીને ખૂબ ઉકાળી ગાળી, ઠારી પછી ઉપયોગ-

ગમા લો. ખાત્રાપીકાના વાસણુ ચોઢખા ગખો. ખાતા પહેલાં હાથ,
પગ તથા મ્હો મારી પેડે ધોવાની ટેવ ગખો.

૩. ધરતું અને તેની આસપાસનું વાતાવરણુ સ્વચ્છ રાખો.
ખારી, ખારણા, છત, બોય, સીડી વગેરે ઘસી ઘસીને વાળો અને
સાફ રાખો. દાણોફણી એવી રીતે રાખો કે એક કણુ પણ વેરાય
નહિ. ધરમા બાવા, જાળા ઇત્યાદિ ચલા ન દો.

૪. દિવસમા બે ત્રણ વખત લોચાન, ગુગળ અમર લોંબકાના
પાનનો ધૂધ કરો હવાનો ઉબસ ગખો. છાપરાના નળીઆ ઉખેડી
સૂર્યના કિરણો ધરમા આવવા દો.

૫. જાજર સાફ રાખો. મેલાનો ખરાબગ નીકાલ કરાવો, અને
મકાનની આસપાસનું વાતાવરણુ પણ ચોક્કસ રાખો.

૬. રસનામા ગમે ત્યાં ઝાડો પેચામ ન કરો. ગદછી તથા
એકવાડ જાહેર રસનામા નાખી ચહેગની હવા ન જગાડો સ્વચ્છતાની
કિમત આકતા રીખો. યાદ રાખો કે અસ્વચ્છ હવા આચડ તથા
ઉદરને આમંત્રણુ આપે છે અને તેવી જગ્યામા રહેનારા આ દરદના
જલદી ભોગ બને છે,

૭ ધરમા ઉદર મરે એટલે વેને ચીપીયા વતી પકડી દુર
લઇ જઇ પુષ્કળ આસતેય નાખી બાળી નાખો. જે જગ્યાએ ઉદર
મુઓ હોય તે જગ્યા પણ બાળી સાફ કરો. ઉદરના દર શોધી
તેનો નાશ કરો.

૮. ધરમા કળાયૂનો છટાવી વરની હવા સુધારો બારીખારણાં
ઉઠાડા રાખી ચોઢખી હવાને અદગ આવવા દો. જો ધરમા ઉદર
મુઓ હોય તો તે ધરનો બનતી તાકીદે ત્યાગ કરો.

૯. આ રીતમા ખુસ્તી હવામા, જગલમાં, વાડીમાં કે ખુસ્તા
મેદાનમા ઝુપડા બાધી રહો મરછી ચાલતી હોય તે ગામનો વહે-
વાર બંધ કરો, અથવા તો જેમ બને તેમ બાંછો વહેવાર રાખો. ૧

૧૦. મરછી લાગુ પડેલા દરદીની સારવારમા સાવચેતી રાખો.

દરદીને ગભરાવા નહિ દેતાં તેની યોગ્ય સારવાર કરી તેને હિમતમાં રાખો. તેનાં પહેરવા ઝોડવાનાં કપડાં જંતુપ્રવાહી જેવાં કે રસ કપુરનું પાણી, મોરચુચુનું પાણી, કાર્બોલિક એસીડનું પ્રવાહી શીના-મ્બલ, કળાયુનાનું પાણી ઇત્યાદિથી ધોઈ સાફ કરો. દરદી કોઈ અનુભવી કુશળ વૈદ્ય અગર ડોક્ટરની સારવાર હેઠળ મુકો. ગાંઠ ઉપર ડોક્ટરની સૂચના મુજબ અળશી કે તે જે કહે તેની પોટીશ સુધી શેક કરો.

૧૧. માવજત કરનારે પોતે પણ બહુ સાવચેત રહેવું. તેણે પોતે સ્વચ્છ રહેવું, સાફ ખાનપાન રાખવું, અને હંમેશાં આનંદમાં રહેવું. રાત્રે તદ્દન થોડું ખાવું.

૧૨. આ રૂતુમાં ઉધાડે પગે ધરવું નહિ, રાત્રે જાગરણ કરવું નહિ, સીનેમા, નાટક જેવા જવું નહિ, અને ગીરદીવાળાં સ્થાનમાં જવું નહિ. રાત્રે સુતી વખતે ગંધકવાદા ના થી ૧ સાકર સાથે મેળવી ગરમ દુધથી લેવું. ખાટલા ઉપર અગર મેઠી પર મુવું પણ મોંપપર પથારી કરવી નહિ.

ઉપસંહાર.

જે હિન્દુમાતાનાં મંતાનો શારીરિક તેમજ માનસિક વિકાસને માટે એક વખત પૃથ્વીપર આદર્શરૂપ હતાં, જેનું મુદ્દિબળ અને કળાકૌશલ્ય એક વખત પૂર્ણતાની ટોચે પહોંચેલાં હતાં અને આજે અનેક જમાના વહી જવા છતાં પણ તેના બાકી રહેલાં નજીવાં સમારકો પણ દુનિયાને આશ્ચર્યમાં સ્તબ્ધ કરી દે છે તે હિન્દુનાં મંતાનો. આજે અલ્પવયસ્ક અને અલ્પવીર્ય જની ગયાં છે, આજે હિન્દુનાં કળાકૌશલ્યો નાશ પામ્યાં છે. અને હિન્દુને પોતાની નિત્યની જરૂરની ઝીંજો માટે પણ બીજા દેશ તરફ હાથ લંબાવવો પડે છે. હિન્દુની આ શોષપ્રદ સ્થિતિ શું ન સુધરી શકે તેવી છે ? શું હિન્દુનાં મંતાનો પોતાનું ગત ગૌરવ કોઈ પણ પ્રકારે પાછું મેળવી નહિ શકે ? શું તેનાં બાળકો શારીરિક તથા માનસિક વિકાસ નહિ કરી શકે ?

હિન્દ બધું કરી શકે તેમ છે. પરંતુ ક્યારે ? જો હિન્દનાં મંતાનો પોતાની અધોગતિ યવાનાં પ્રાયગિક કારણો શોધી કાઢી તેને દુર કરવા સળગ પ્રયત્નો કરે તો હિન્દની ઉન્નતિ તરતજ થઈ શકે તેમ છે. હિન્દનાં બાળકો આજે તેમના દીર્ઘદષ્ટિવાળા ઋષિ-મુનિ પ્રણિત આરોગ્યરક્ષક દિનચર્યાના ધોરી રસ્તા બુઝ્યા છે. તે બુદ્ધ સુધારવા માટે એટલે કે ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ મેળવવાનું મુખ્ય સાધન જે શરીર તેનો વિકાસ કરવા માટે પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. તે વિકાસ એકજ રીતે થઈ શકે તેમ છે. તે એ કે જો તેઓ પોતાના આહાર વિહારમાં યથેચ્છ ન વર્તતા ઋષિમુનિએ બાંધી આપેલ દિનચર્યાના નિયમો પ્રમાણે વર્તતાં હોયે અને આ રીતે પોતાની તંદુરસ્તી ટકાવી રાખી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરે તો ચોક્કસ વરસોમાંજ હિન્દ મોટો સુધારો કરી શકે તેમ છે.

આવા શુભ હેતુથીજ “દિનચર્યા” નું પુસ્તક લખાયું છે. પોતાની દિનચર્યા ઉપરજ મનુષ્યની ઉન્નતિ અને અવનતિ, આરોગ્યતા અને અનારોગ્યતા, દીર્ઘાયુષ્ય અને અલ્પાયુષ્ય નિર્ભર છે. યથેચ્છ દિનચર્યાએજ હિન્દનાં બાળકોનો અધઃપાત ક્યો છે અને ઋષિમુનિ પ્રણિત દિનચર્યાજ તે અધઃપાતમાંથી તેમને ઉગારી શકે તેમ છે.

હુંકમા જે શુભ હેતુથી આ પુસ્તક લખાયું છે તે શુભ ઉદ્દેશથીજ “વૈદકદૃષ્ટતર”ના આહકોને તે ભેડ કરવામાં આવે છે. “વૈદકદૃષ્ટતર”ના સુષ આહકો આ પુસ્તકનો આશય સમજી તથા તેમાંથી સારસાર ગ્રહણ કરી ઋષિમુનિ પ્રણિત “દિનચર્યા” ના નિયમો પ્રમાણે વરતી પોતાનું ગુમાવેલું નુર-સારીરિક સંપત્તિ-પાછી મેળવી દીર્ઘજીવી જનવા પ્રયત્ન કરશે તો આ લેખક પોતાનો સર્વ પરિશ્રમ સરળ થયો માની કૃતકૃત્ય થશે. અસ્તુ !

વૈદ્યક ગ્રંથો.તથા નિબંધો.

સારી સંતતિ.

સુદૃઢ, સુંદર અને સદાચારી બાળકો ઉત્પન્ન કરવાં એ માળા-
પોના હાથમાં છે. એ વાત આર્થ વૈદ્યક અને અંગ્રેજી વૈદ્યકના
પ્રભાણે સાથે સિદ્ધ કરી આપનાર શાસ્ત્ર.

પરણેલાં જોડાંઓએ જરૂર વાંચવા યોગ્ય. આવૃત્તિ ત્રીજી. કીમત
રૂ. ૨-૦-૦

ધાત્રીશિક્ષા.

સુવાવડ સંબંધી સંવાદરૂપ શાસ્ત્રીય ગ્રંથ.

ગર્ભાવસ્થામાં થતાં દરદોના ઉપાયો તથા પાળવાના નિયમો,
પ્રસવ માટે પ્રાથમિક તૈયારીઓ. પ્રસવની ત્રણ અવસ્થાઓનું
વર્ણન, કમ્પ્લેક્શનનાં કારણો અને ઉપાય. સુવાવડીની સારવાર તથા
બાળક ઉછેરવાના નિયમો એક સુવાવડીને મીડવાઈઝ સમજાવે છે.
આવૃત્તિ ૨ જી, કી. ૨-૦-૦

રોગીપરિચર્યા.

દરદીની સારવાર, માંદાની માવજત વિષે સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળ-
વવાનો ગ્રંથ. દરેક કુટુંબમાં આ ગ્રંથ હોવો જાંઘજો.

ગુજરાતી ભાષામાં આ વિષયનો આ પ્રથમ ગ્રંથ છે. કીમત
રૂ. ૨-૦-૦

ગરીબોનો વૈદ્ય.

દરેક દરદની સામાન્ય સમજણ સાથે પોતાની મેળે કરી લેવાય એવા
અનેક સરળ અને સસ્તા ઉપાયોનો સંગ્રહ. આ પુસ્તક શહેરી તેમજ
ખાસ કરી ગાંધડાના લોકોને બહુજ ઉપયોગી છે. કીમત રૂ. ૨-૪-૦

સ્ત્રીઓનો વૈદ્ય.

સ્ત્રીઓનાં ખાસ દરદો, તેનાં લક્ષણો, કારણો તથા ઉપાયોનો
ગ્રંથ. લોકોમાં હજી સ્ત્રીઓના દરદો મંજૂર થઈ ઘણું અજ્ઞાન ચાલે છે
તે દૂર કરવા માટે આ પુસ્તકમાં દરદોનું શાસ્ત્રીય વર્ણન અને તેના
દેશીવિદેશી સહેલા ઉપાયોનો સંગ્રહ આપવામાં આવ્યો છે. પુસ્તક
દરેક ઘરમાં રાખવા લાયક છે. કીમત રૂ. ૧-૧૨-૦

બાળકોનો વેદ.

બાળકોના ખાસ દરદો, તેના લક્ષણો, કારણો તથા ઉપાયોનો અર્થ. બાળકોના અકાગ મગજની સમજૂતી, તેની માવજત, ચરીર રિયતી, બાળકો સુંદર અને સ્વદ કેમ બની ગ્હે, તથા મોટપણે લાંબુ આયુષ્ય કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકે એ દરેક વિષયોની ગર્યાથી પુસ્તક ઉપયોગી બન્યું છે. કીમત રૂ. ૨-૦-૦

જ્વર ચિકિત્સા.

સર્વ પ્રકારના તાવોનું ચાલીય વર્ણન, લક્ષણો, કારણો અને ઉપાયોનો અર્થ. કીમત રૂ. ૨-૦-૦

યુવાવસ્થાનો શિક્ષક.

જુવાન સ્ત્રી પુરુષોના કર્તવ્ય તથા શગ્ગનો આદર્શ શિક્ષક. નીતિ તથા સદાચારનું ઉચ્ચ ચાલ તથા સસાર સાગગની એક દીવાદાડી સમાન છે. વાચનાગ્ને ઉચ્ચ ભુમિકામાં લઈ જનારો અર્થ છે. દરેક જુવાન સ્ત્રી પુરુષે અવશ્ય વાચવો. આવૃત્તિ ચોથી, કી. રૂ. ૧-૪-૦

ખાનપાન.

ખાનપાનની વસ્તુઓના વૈદ્યક દ્રષ્ટિથી જાણીતા ગુણગોપ, ક્યા ક્યા પદાર્થોમાં ક્યા ક્યા દરદોમાં અનુકૂળ છે કે પ્રતિકૂળ છે, કઈ રીતમાં ક્યા પદાર્થો ખાવા લાયક અને ક્યા ન ખાવા લાયક છે, તેનું ઉપયોગી જ્ઞાન આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યું છે દરેક ઘરમાં આ પુસ્તક હોવું જ જોઈએ. નિત્યના ખોરાક તરીકે વપરાતી વસ્તુઓ તેવાર કરવાની સૂચના સાથે પાકશાસ્ત્રના નિયમો પણ આપેલા છે. કી. રૂ. ૨-૦-૦

નિર્બળતા-નબળાઈ વિષે સામાન્ય જ્ઞાન	૦-૮-૦
મળાવરોધ-કબજાઅત	૦-૬-૦
વાજકરકંપતર-પુરુષત્વ પ્રાપ્ત કરવાના નિર્ભય ઉપાયો	૦-૬-૦
આરોગ્ય રહેવાનો ઉપાય-	૦-૨-૦
બાળસત્ત-	૦-૨-૦
અલ્પચર્મ-	૦-૩-૦
આચારો અને આરોગ્યતાની એકવાક્યતા- ...	૦-૨-૦
સાસરે જતી પુત્રીને માની શીખામણ- ...	૦-૧-૬

"વૈદ્યકલ્પતરુ" માસિકી સ્વ. માસિકી સ્વ. વલ્લભી

દિનચર્યા

[Rules of Health and Hygiene.]

તંદુરસ્તી અને સુખશાન્તિને લગતા મહર્ષિઓ અને પ્રાણાચાર્યોએ
કરાવેલા નિયમો અને કરેલી સૂચનાઓ.

લેખક:-મણિશંકર સુખશંકર ત્રિવેદી.

"વૈદ્યકલ્પતરુ" ઓશીસ, અમદાવાદ.

પ્રકાશક:-વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી.

તાંત્રી-"વૈદ્યકલ્પતરુ" નં. ૭૪ રીચીરોડ, અમદાવાદ.

અંતર્યામિત્વના સર્વ ઉક્ત પ્રગટકર્તાઓ સંખ્યા છે.

સંવત ૧૯૭૯.

પ્રથમ આવૃત્તિ.

ઈ.સ. ૧૯૨૩.

પ્રત ૨૦૦૦.

કિંમત રૂ. ૧-૪-૦.

બાળકેનો વેદ,

બાળકેનો વેદ,

અમદાવાદ—સલાપોસરોડ પર આવેલા શ્રી કાયમંડ ન્યુમિલી
પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીજ કેવીદાસ હજનવાસે છાપ્યું.